

Seguridad alimentaria en el hogar

Siga estos consejos para prevenir la propagación de bacterias y virus.

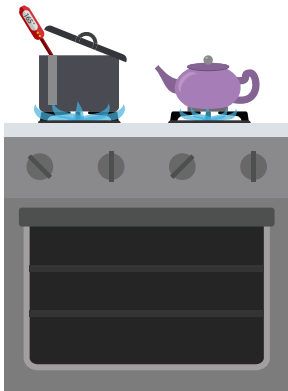
Ayude a los niños, a los adultos mayores y a otras personas vulnerables a mantenerse sanos. Recuerde:

- Si está enfermo, pídale a otra persona que prepare la comida.
- Lavarse las manos es la mejor manera de prevenir la propagación de gérmenes.



Preparación

- ✓ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
- ✓ Lave las tablas de cortar con agua tibia y jabón entre cada uso.
- ✓ Use una tabla de cortar separada para las carnes crudas.
- ✓ Enjuague bien las frutas y verduras con agua fría.
- ✓ No enjuague las carnes crudas. Si lo hace, limpie el fregadero después.
- ✓ Descongele o marine los alimentos en el refrigerador.



Cocción

- ✓ Cocine el pescado, los huevos, los asados y el cerdo a 145 °F (63 °C).
- ✓ Cocine la carne molida y los bistecs a 158 °F (70 °C).
- ✓ Cocine el pollo, el pavo, el pato y las carnes rellenas a 165 °F (74 °C).



¡Use un termómetro para verificar las temperaturas!



Servicio

- ✓ Mantenga los alimentos fríos, fríos y los calientes, calientes.
- ✓ Use cucharas, pinzas u otros utensilios limpios.
- ✓ Refrigere los alimentos sobrantes en el plazo de 1 hora.



Refrigeración

- ✓ Ajuste la temperatura entre 35 y 41 °F (2 y 5 °C).
- ✓ Limpie con regularidad para eliminar los alimentos en mal estado y los derrames.
- ✓ Guarde las ensaladas y otros alimentos que no requieran cocción en los estantes superiores, por encima de las carnes crudas.
- ✓ Coloque los alimentos calientes sobrantes en el refrigerador sin tapar. No los tape hasta que la comida esté fría.
- ✓ Consuma los alimentos sobrantes dentro de 4 o 5 días, o congélelos.



**Do it Right!
Serve it Safe!**