

Seguridad alimentaria en el hogar

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

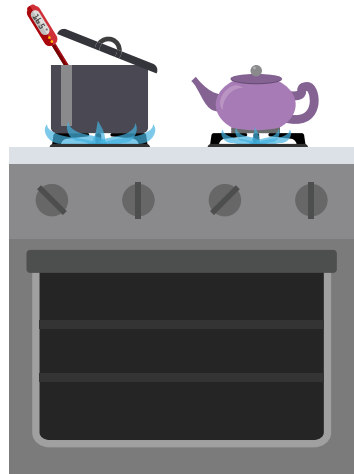
Ayude a los niños, ancianos y a otras personas vulnerables a permanecer sanos. Recuerde:



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

Prepare

- Lave sus manos con jabón y agua tibia por 20 segundos.
- Lave las tablas para picar con jabón y agua tibia.
- Use una tabla de cortar solo para las carnes crudas.
- Lave bien los vegetales y las frutas con agua fría.
- No lave las carnes crudas. Si lo hace, limpie el fregadero después.
- Descongele y macere la comida en el refrigerador.



Cocine

- Cocine el pescado, los huevos, los asados y el cerdo a 145°F.
- Cocine la carne molida y los filetes a 158 °F.
- Cocine el pollo, pavo, pato y carnes rellenas a 165°F.

Sirva

- Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.
- Use cucharas, pinzas u otros utensilios limpios.
- Refrigere las sobras antes de 1 hora.
- Ponga los restos de comida caliente en el refrigerador cuando termine de comer. No cubra la comida hasta que se enfríe.



Refrigere

- Ajuste la temperatura entre 35°F y 41°F.
- Limpie regularmente para eliminar comida descompuesta y derrames.
- Guarde las ensaladas y otros alimentos que no necesiten cocinarse en los estantes superiores, encima de las carnes crudas.
- Consuma las sobras dentro de un periodo de 4 a 5 días o congélelas.

¡Use un termómetro para verificar las temperaturas!



Aprenda cómo usar un termómetro y más en tpchd.org/food.