

# Limpiar



## Lávese bien las manos con agua y jabón:

- Antes de preparar los alimentos
- Cada vez que toque un alimento distinto
- Antes de servir la comida

Las superficies, ollas utensilios, y cacerolas deben **estar limpias antes de empezar a preparar la comida.**



**Lave las frutas y vegetales frescos** antes de cortarlos o comerlos.



**Mantenga la cocina limpia** entre comidas para evitar que haya invasión de insectos o animalitos (como cucarachas, hormigas y ratoncitos).



# Cocinar



## La única manera para saber si los alimentos están bien cocidos es usar un termómetro para alimentos.

Los alimentos están cocidos lo suficiente para matar los gérmenes cuando:

- La carne molida de cualquier animal llegan a 160° F adentro.
- El puerco, jamón fresco, carne de res y cordero (asado, filete y chuletas) y el pescado llegan a 145° F adentro
- Los aves y relleno llegan a 165° F adentro.
- Los mariscos como camarones, langosta y cangrejo se ponen blancos y opacos.
- Las conchas de las almejas, ostras y mejillones abren cuando se cuecen.
- Los huevos están firmes (160° F por dentro).

**Mantenga la comida cocida caliente hasta que se comen (140° F adentro).**



# Enfriar



## Refrigere los alimentos pronto para que los gérmenes dañinos no pueden crecer.

- Refrigere o congele las carnes, aves, mariscos, pescado y los productos lácteos en cuanto llegue del mercado.



- Meta las sobras de la comida en el refrigerador dentro de dos horas de haber sido preparada.

- No descongele los alimentos a temperatura ambiental. Descongélalos en el refrigerador, bajo un chorro de agua fría o en el microondas.

**Use un termómetro especial para el refrigerador para asegurar que se mantiene a 40°F o menos.**

# Separar



Para mantener los gérmenes fuera, separe carnes, aves y pescado de alimentos listos para comer cuando:

- está haciendo las compras
- refrigera o congela alimentos
- corta y prepara alimentos



Cuando sea posible, use **tablas de cortar distintas** para cada clase de alimento. Lávelas bien con agua y jabón entre cada uso.

**Mantenga la carne cruda en bolsas de plástico** o en otros recipientes para que no goteen.

**Lave los recipientes que traía carne cruda** antes de poner comida cocida.

**\*Una gotita de jugo/sangre de pollo crudo puede enfermar a toda la familia\***

## Otros consejos sobre la seguridad de los alimentos



- Lávese bien las manos después de usar el baño, cambiar un pañal o ayudar a un niño usar el baño.
- No comparta vasos, cubiertos, platos ni otras cosas que se meten en la boca.
- **Nunca prepare alimentos para los demás si tiene diarrea o vómitos.**



Programa de Enfermedades Contagiosas  
10 Sunnybrook Rd, Raleigh, NC 27610  
(919) 250-4462 03/16

Adapted from the CDC's Fight BAC campaign

# Seguridad de los Alimentos



# Proteja la salud de su familia