

## Sé Un Explorador de Seguridad Alimentaria No Permitas Que la Bacteria Crezca



### Lo Básico: Limpia, Separa, Cocina, Enfría

Tú puedes evitar la intoxicación alimentaria por bacterias y virus siguiendo los siguientes cuatro sencillos pasos cuando prepares comidas:

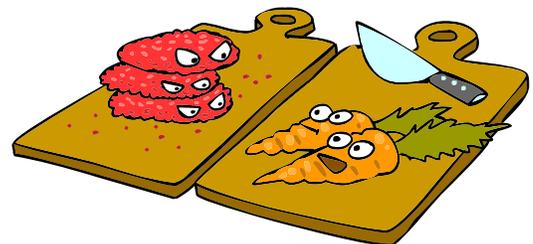
#### LIMPIA: Lávate las manos y los mostradores a menudo

- Lávate las manos con agua caliente y jabón por lo menos por 20 segundos después de tocar alimentos.
- Los artículos que han tocado alimentos como tablas para cortar, platos, cubiertos y mostradores se tienen que lavar con agua caliente y jabón. Lávalos antes y después de cada artículo de alimento para que esas terribles bacterias no tengan oportunidad de crecer.
- Lava las frutas y vegetales frescos bajo agua corriente.
- Si tienes un cepillo para lavar los vegetales puedes cepillar un poco más las frutas y vegetales que tienen piel firme. Cepilla bajo agua corriente.



#### SEPARA: ¡No mezcles lo crudo con lo cocido!

- Separa la carne cruda, el pollo, mariscos y huevos de otros alimentos.
- Usa una tabla de cortar para los vegetales frescos y otra distinta para la carne cruda, el pollo y los mariscos.
- Mantén los alimentos crudos aparte de los alimentos cocidos. No uses el mismo plato.

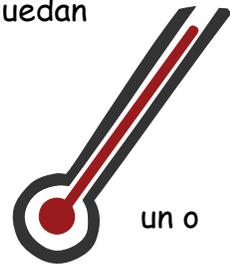


## Sé Un Explorador de Seguridad Alimentaria No Permitas Que la Bacteria Crezca



### **COCINA: Cocina los alimentos a la temperatura apropiada**

- Usa un termómetro de alimentos que indica la temperatura adentro de los platos de carne cocida, pollo, y huevos. Un termómetro te ayuda a cocinar los alimentos a una temperatura segura.
- Cocina los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes, no líquidos. Evita el uso de recetas en que los huevos se quedan crudos o parcialmente cocidos.
- Asegúrate de que no haya partes frías en la comida (donde puede vivir la bacteria) cuando cocines en el microondas. Para mejores resultados, gira el plato dos veces mientras cocinas.



### **ENFRÍA: Refrigerera en seguida - no esperes.**

- Refrigerera o congela la carne, pollo, huevos y otros alimentos perecederos en seguida que llegues del mercado.
- Nunca dejes que la carne, pollo, huevos, comida cocida frutas y vegetales frescos picados se mantengan a temperatura ambiental por más de dos horas. Ponlos en un recipiente en el refrigerador o en el congelador con una etiqueta y la fecha.
- Los alimentos se deben mantener a una temperatura segura cuando se esté descongelando. Hay tres maneras seguras para descongelar los alimentos: en el refrigerador, en agua fría, y en el microondas. Los alimentos descongelados en agua fría y en el microondas se deben cocinar inmediatamente.
- Siempre marina alimentos en el refrigerador.
- No olvides tirar la comida que ha estado en el refrigerador por más de cuatro días.

