

La preparación segura de la comida

abril de 2018



Seguir estos consejos al cocinar y al enfriar las sobras puede prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos

SÍ



NO

Lávese las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos antes de preparar la comida

Lave la carne, las aves, el pescado, los mariscos o los huevos

SÍ



NO

Lave las verduras y las frutas enteras bajo el chorro del grifo y séquelas con una toalla limpia, papel toalla o un escurridor para de ensaladas

Use jabón o detergente para lavar los alimentos

SÍ



NO

Lave los utensilios que hayan tocado carne, aves, pescado, mariscos, huevos o harina, crudas antes de usarlos con cualquier otro alimento que vaya a comerse crudo

Permita que las carnes, las aves, el pescado, los mariscos, los huevos o las harinas crudas toquen los alimentos que vayan a comerse crudos.

SÍ



NO

Limpie las superficies y los utensilios de cocina con agua caliente y jabón cada vez que los use

Use más de una vez los platos o las tablas de cortar que hayan estado en contacto con carnes, aves, pescados, mariscos, huevos o harinas crudas, a menos que los lave primero con agua caliente y jabón.

SÍ



NO

Cocine la carne, las aves, el pescado y los mariscos hasta que alcancen la temperatura interna mínima segura

Sirva la carne, las aves, el pescado y los mariscos sin antes verificar la temperatura con un termómetro para alimentos



Carne de res, cerdo, ternera o cordero (chuletas, asados, bistecs):
145 °F
con 3 minutos de reposo

Aves:
165 °F

Carnes molidas:
160 °F

Pescados y mariscos
145 °F

SÍ



NO

Después de cocinar la carne, las aves, el pescado y los mariscos, manténgalos caliente (140 °F o más) hasta que los sirva

Deje que la comida se enfríe antes de refrigerarla

SÍ



NO

Use la aplicación FoodKeeper del USDA para verificar cuánto tiempo se puede guardar la comida de manera segura

Deje la comida afuera por más de 2 horas, o 1 hora a temperatura ambiente mayor de 90 °F