

## 1. Limpiar

**Lávese siempre las manos y limpie muy bien los alimentos, los mesones de la cocina y los utensilios para cocinar.**

- Lávese las manos con agua tibia y jabón por lo menos durante 20 segundos. Hágalo antes y después de tocar algún alimento.
- Lave las planchas para cortar, los platos, tenedores, cucharas, cuchillos y los mesones de la cocina con agua caliente y jabón. Hágalo después de preparar cada tipo de alimento.
- Enjuague las frutas y las verduras.
- **No lave** carnes, aves de granja, pescado ni huevos. Si el agua salpica del fregadero durante el proceso de lavado, puede propagar bacterias.
- Limpie las tapas de los alimentos enlatados antes de abrirlos.



## 2. Separar (Mantener aparte)

**Mantenga los alimentos crudos separados por tipo. Los gérmenes pueden pasar de un alimento a otro.**

- Mantenga la carne, pollo, pescado, mariscos y huevos separados de otros alimentos. Hágalo en el carrito de la compra, en las bolsas y en la refrigeradora.
- No vuelva a utilizar los adobos que utilizó para marinar alimentos crudos, a menos que los hierva primero.
- Utilice una plancha o un plato especial para cortar solamente alimentos crudos.



## 3. Cocinar

**Los alimentos tienen que calentarse y mantenerse calientes, porque el calor mata los gérmenes.**

- Cocine a temperaturas seguras:
  - Carne de res, cerdo, cordero 160 °F
  - Pescado 145 °F
  - Carnes molidas de res, cerdo, cordero 160 °F
  - y de pavo, pollo, pato 165 °F
- Utilice un termómetro especial para alimentos que le permita asegurarse que el alimento no está crudo. No siempre es posible saberlo solamente con mirarlo.



## 4. Refrigerar

**Ponga los alimentos en la refrigeradora en seguida.**

- Norma de las dos horas: Ponga los alimentos en la refrigeradora o el congelador dentro de las dos horas siguientes a la cocción o la compra. Si la temperatura exterior es de 90 grados o más, no deje pasar más de una hora sin refrigerar los alimentos.
- Nunca descongele los alimentos sacándolos de la refrigeradora. Para hacerlo:
  - Déjelos en la refrigeradora
  - Sumérjalos en agua fría
  - Colóquelos en el horno de microondas
- Para marinar los alimentos manténgalos en la refrigeradora.



# Seguridad Alimentaria en el Hogar

## ¿Por qué debe preocuparse que los alimentos estén frescos?

Todos los años millones de personas se enferman debido al consumo de alimentos contaminados. Las enfermedades causadas por los alimentos pueden hacerlo sentir como si tuviera gripe. Estas enfermedades pueden crear graves problemas de salud y hasta causar la muerte.

## ¿Piensa que tiene una enfermedad causada por algún alimento?

Llame a su médico y busque atención médica en seguida.

- Guarde el empaque, lata o cartón del alimento.
- Llame al USDA por el 1-888-674-6854 para pedir información sobre carnes, pollo o huevos.
- Llame a la FDA al 1-866-300-4374 por todos los demás alimentos.
- Llame al departamento de salud local si piensa que se enfermó después de comer algún alimento en un restaurante u otro lugar de venta de alimentos.

## ¿Quién está en riesgo?

Cualquiera puede enfermarse si come algún alimento en mal estado. Algunas personas están más propensas a sufrir alguna enfermedad causada por los alimentos.

- Embarazadas
- Adultos mayores
- Personas con ciertas enfermedades como cáncer, VIH/SIDA, diabetes y enfermedad renal

Algunos alimentos crean más riesgos para estas personas. Hable con su médico u otro profesional de salud acerca de los alimentos que puede comer sin peligro.

La Oficina de Salud de la Mujer de la FDA  
desarrolló esta hoja informativa.

Para obtener otros recursos para la salud de la mujer,  
vaya a [www.fda.gov/womens](http://www.fda.gov/womens)

