LA historia DE SU cena
Partnership for Food Safety Education

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTICIA

Esta temporada de vacaciones y durante todo el año, siga estos 11 consejos para reducir el riesgo de intoxicación alimentaria.

Enjabone por 20 segundos.

Lávese las manos con jabón bajo agua tibia antes y después de manipular alimentos y así combatir las bacterias.

Comience con el área limpia.

Lave las tablas de cortar, los platos, las superficies y los utensilios con agua caliente y jabón

Mantenga los alimentos separados.

Separe la carne cruda, los mariscos y los huevos de otros alimentos en su carrito de compras, bolsas y en su refrigerador.

No enjuagar la carne o las aves.

No es un paso de seguridad y puede propagar gérmenes alrededor de su cocina.

Mantenga su refrigerador a 40 °F o menos.

Refrigere las sobras en recipientes poco profundos dentro de dos horas.

Lea y siga las instrucciones de cocinar del paquete.

Las instrucciones pueden requerir un horno convencional, horno de convección, horno tostador o microondas, y es importante usar el aparato adecuado para garantizar una cocción uniforme.

Enjuague frutas y vegetales frescas

con agua corriente del grifo; incluya aquellas con cáscaras que no se comen.

Coloque la carne y las aves en la bolsa de plástico provista en la carnicería,

y guárdelas en la bolsa de plástico de su refrigerador en casa.

Nunca descongele a temperatura ambiente.

Descongelar de manera segura en el refrigerador, en agua fría o en el microondas.

Use un termómetro para alimentos.

Los alimentos se cocinan de manera segura cuando alcanzan una temperatura interna lo suficientemente alta como para matar las bacterias dañinas que causan enfermedades.

Limpie su refrigerador.

No sobras de comida pasados 3-4 días.

TRAÍDO A USTED POR: Cargill · Costco Wholesale · Partnership for Food Safety Education — Together: A Food Safe America

Aprenda más sobre la seguridad alimentaria en StoryOfYourDinner.org