

Mes Nacional de la Seguridad Alimenticia

Las bacterias pueden extenderse por toda la cocina y llegar a las manos, tablas de cortar, utensilios, repostero y alimentos. Mantenga los alimentos sanos y saludables con estas pautas de seguridad alimenticia.

Lavate las Manos

Use agua tibia durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos y después de usar el baño o cambiar pañales.



Lavar las frutas y verduras

Lave las frutas y las verduras con agua corriente, incluidas las que no se hayan comido (por ejemplo, naranja, sandía)



No mezclar Alimentos

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

Use una tabla de cortar para productos frescos y otra para carne.



Refrigere Adecuadamente

-Refrigere o congele carne, aves, huevos y productos perecederos tan pronto como llegue a casa.

-Nunca deje que la carne cruda, las aves de corral, los huevos, las comidas cocidas o las frutas y verduras frescas se sienten a temperatura ambiente más de 2 horas

-Deshielar la comida en el refrigerador o en agua fría.

Cocine a temperaturas seguras

Use un termómetro para alimentos para medir la temperatura interna de la carne cocida, las aves de corral y los platos de huevos para asegurarse de que sea seguro comerlos.

Comida	Temperatura interna mínima
carne asada y filetes	145° F
Cerdo	145° F
Pescado	145° F
Carne molida	160° F
aves de corral (pollo o pavo)	165 ° F

