

# CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Las bacterias que causan enfermedades pueden sobrevivir en muchos lugares alrededor de su cocina, incluyendo sus manos, utensilios y tablas para cortar. Mantener los alimentos en buen estado y limpios le ayudará a proteger a su familia y amigos

## LIMPIE

- **Lávese las manos de la forma correcta**—durante 20 segundos con jabón y agua de la llave para detener la propagación de bacterias que causan enfermedades.
- **Lave las superficies y utensilios después de cada uso.** Las bacterias pueden propagarse a través de la cocina y alojarse en las tablas para cortar, utensilios y los mostradores de los gabinetes.
- **Lave las frutas y verduras—pero la carne, aves y ¡los huevos no!** Aun cuando planee pelar las frutas y verduras, es importante lavarlas primero. Las bacterias pueden propagarse del exterior al interior cuando usted las pela o corta.

## SEPARE

- Use tablas para cortar y platos por separado para las frutas y verduras y la carne, aves, mariscos y huevos
- Mantenga carnes, aves mariscos y huevos separados de otros alimentos en el supermercado y en refrigerador.

## COCINE

- Use un termómetro para alimentos, colocándolo en la parte más gruesa de los alimentos. Cocine los alimentos a:
  - 145°F para pescados, crustáceos, filetes de res y asados de res y puerco;
  - 160°F para carne molida de res o puerco;

- 165°F para aves, sobras, guisados.
- Mantenga la comida caliente después de cocinarla (a 140°F o más).
- Cocine los alimentos en el microondas muy bien (a 165°F)

## ENFRÍE

- **Refrigere los alimentos perecederos dentro de un lapso de dos horas.** Las temperaturas frías detienen el crecimiento de bacterias que causan enfermedades.
- **Nunca descongele o marine los alimentos sobre la cubierta del gabinete.** Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente a temperatura ambiente. Descongelar o marinar los alimentos sobre la cubierta del gabinete es una de las situaciones de mayor riesgo durante la preparación de los alimentos.
- **Conozca cuándo debe tirar los alimentos.** Con solo ver u oler los alimentos no se puede determinar si las bacterias han empezado a desarrollarse en las sobras o alimentos refrigerados

## REFERENCIAS

**FoodSafety.gov** es un sitio web del gobierno federal administrado por el Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. 200 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20201

## CONTACTO LOCAL

Para mayor información contacte a la oficina de su condado De Extensión Cooperativa de la Universidad de California. Consulte su directorio telefónico para Direcciones y números de teléfonos, o visite [http://mfp.ucanr.edu/Contact/Find\\_a\\_Program/](http://mfp.ucanr.edu/Contact/Find_a_Program/).

## RECONOCIMIENTOS

*Consejos sobre salud alimentaria fue originalmente creado por el Programa UCCE Master Food Preserver de UCCE del condado de Orange.*

---

Es la política de la Universidad de California (UC) y la División de Agricultura y Recursos Naturales de la UC para no participar en discriminación contra o acoso de cualquier persona en cualquier de sus programas o actividades. Una declaración completa de esta política de no discriminación se puede encontrar en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/215244.pdf>. Consultas sobre la no discriminación de ANR políticas pueden dirigirse a UCANR, Acción Afirmativa Oficial de Cumplimiento y Título IX, Universidad de California, Agricultura y Recursos Naturales, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1343.

---