

# 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