

Seguridad alimentaria para adultos de menos de 30: ¡Tan fácil como 1, 2, 3, 4!

Todo el mundo puede sufrir una intoxicación alimentaria y las consecuencias pueden ser serias a cualquier edad. ¡Seguir los 4 pasos claves para la seguridad alimentaria puede reducir su riesgo de enfermarse! Esta hoja informativa contiene reglas generales que debe seguir al cocinar en casa.

PASO 1: LIMPIAR...



¡**Las manos!** Lávese **las manos** con agua corriente y jabón por al menos 20 segundos antes de tocar los alimentos. No olvide restregar la parte trasera de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. ¡Los gérmenes también pueden esconderse ahí!

¡**Su cocina!** Limpie **los encimeros, las mesas, las superficies de la cocina y el fregadero** todo lo que toque la comida-con agua caliente y jabón, antes de cocinar y luego de que entren en contacto con carne, aves, pescado, mariscos, huevos y harina crudos.

No olvide limpiar el interior de la nevera, el congelador y el microondas. No lo posponga-limpie los derrames y las salpicaduras inmediatamente.

¡**Su comida!** Enjuague bien las frutas y las verduras bajo el agua del grifo. Debido a que las bacterias pueden pasar de la cáscara al interior de los productos agrícolas al cortarlos y pelarlos, también lave las cáscaras y las pieles duras. Séquelas con una centrifugadora de ensalada, un paño limpio o papel toalla. Limpie el empaque de los alimentos con agua y jabón antes de abrirlo, especialmente las tapas de las latas y los botes.

Consejo: ¡Piénselo dos veces! Enjuagar la carne, las aves, el pescado, los mariscos y los huevos no hará que sean más seguros y puede propagar los gérmenes en su cocina. En vez de lavar dichos alimentos, lávese las manos luego de tocarlos.

PASO 2: SEPARAR...



¡**Los alimentos crudos!** Mantenga los alimentos listos para consumir separados de la carne, las aves, el pescado, los mariscos y los huevos crudos en el carrito de compra, las canastas y las bolsas, en la nevera, y al cocinar. (Los jugos de la carne, las aves, el pescado, los mariscos y los huevos rotos crudos pueden contaminar los alimentos listos para consumir; por tanto, es importante mantenerlos separados.)

¡**Los utensilios de cocina!** Si es posible, use un set de cuchillos, tablas de cortar y utensilios para los productos agrícolas y un set distinto para la carne, las aves, el pescado, los mariscos y los huevos. O, lávelos con agua caliente y jabón o en el lavaplatos entre usos.

¡**Los platos!** Reusar platos que han tocado alimentos crudos para alimentos cocidos no es seguro a menos que los lave. Use platos limpios para los alimentos cocidos y lave bien los platos con agua caliente y jabón luego de que toquen alimentos crudos.

Consejo: ¡Encuentre un lugar seguro! Guarde la carne, las aves, el pescado y los mariscos crudos en film de plástico o recipientes con tapa, y los huevos en la caja original, en los estantes inferiores de la nevera.

PASO 3: COCINAR...



¡La carne, las aves, el pescado y los mariscos! Use un termómetro de alimentos limpio para verificar que estos alimentos han alcanzado una temperatura mínima interna segura antes de comerlos. Lave el termómetro con agua y jabón entre usos.

¿Cuál es la temperatura mínima interna segura para...

la carne de res, el cerdo y el jamón? 145 °F con 3 minutos de reposo	el pescado y los mariscos? 145 °F o hasta que estén opacos y empiecen a deshacerse	las carnes molidas? 160 °F
los platos con huevo? 160 °F	las aves? 165 °F	los alimentos hechos en el microondas o recalentados? 165 °F

¡Los huevos y la harina! Dígale no a comer masa cruda: cocine los huevos, la mezcla y la masa hasta que estén firmes.

Consejo: ¡Interróguelo! La única manera de asegurarse de que un alimento es seguro es verificando la temperatura. Tenga un termómetro de alimentos en la cocina, y lávelo con agua y jabón antes y después de usarlo para verificar la temperatura de la parte más gruesa del alimento.

PASO 4: ENFRIAR...



¡La compra! Guarde los alimentos perecederos en la nevera o el congelador dentro de 2 horas (o 1 hora si están a temperaturas al aire libre mayores de 90 °F).

¡Las sobras! Las porciones pequeñas son mejores para merendar, ¡y son más seguras! Divida las sobras y guárdelas en recipientes con tapa en la nevera o el congelador.

Consejo: ¡Refrésquese! Use un termómetro de electrodomésticos para regular la nevera a 40 °F o menos y el congelador a 0 °F o menos.



SEGURIDAD ALIMENTARIA CADA DÍA

julio de 2018