

Nombre: \_\_\_\_\_

Día: \_\_\_\_\_

Casi siempre      A veces      Casi nunca

|  | Casi siempre | A veces | Casi nunca |
|--|--------------|---------|------------|
| <b>ENFRIAR</b>   |              |         |            |
| 1. Yo mantengo la temperatura del refrigerador entre 32°F y 40°F (0°C y 4°C).  |              |         |            |
| 2. Yo pongo la comida caliente que sobra en recipientes poco profundos en el refrigerador para enfriarlos.   |              |         |            |
| 3. Yo refrigero la carne, el pollo y el pavo fresco y los uso dentro de 5 días de haberlos comprado. Refrigero el pescado fresco y lo uso dentro de 1 or 2 días. |              |         |            |
| 4. Yo descongelo carne, pollo, pavo y pescado congelado en el refrigerador.  |              |         |            |
| 5. Refrigero carne, pollo, pescado, huevos, leche y queso en cuanto llego a casa del supermercado.   |              |         |            |
| <b>COCINAR</b>   |              |         |            |
| 1. Uso un termómetro para estar seguro/a de que he cocinado completamente la carne, la caza, el pollo, el pavo y el pescado.                                     |              |         |            |
| 2. Cocino los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes, no blandas ni líquidas.  |              |         |            |
| 3. Cuando uso la microonda, cocino y recaliento los alimentos completamente.   |              |         |            |
| <b>GUARDAR</b>   |              |         |            |
| 1. Yo inspecciono las repisas cada tres o cuatro semanas y pongo los alimentos enlatados viejos al frente para recordarme de usarlos.                            |              |         |            |
| 2. Yo compro alimentos en latas que no estén abultadas, oxidadas, ni profundamente abolladas, ni estén derramando líquido.                                       |              |         |            |
| 3. Yo guardo productos químicos como cloro y detergentes lejos de la comida y fuera del alcance de los niños.  |              |         |            |
| <b>LIMPIAR</b>   |              |         |            |
| 1. Me lavo las manos por 20 segundos con agua caliente y jabón antes de comer o tocar la comida.   |              |         |            |
| 2. Yo lavo frutas y verduras frescas antes de comerlas o cocinarlas.   |              |         |            |
| 3. Limpio derrames de jugo de carne cruda en el piso o la mesa de la cocina inmediatamente.  |              |         |            |
| 4. Lavo los platos en agua caliente y jabón, los enjuago con agua, y los dejo secar al aire.   |              |         |            |
| 5. Mantengo el basurero cubierto y lo vacío tan pronto como esté lleno.  |              |         |            |
| <b>SEPARAR</b>   |              |         |            |
| 1. Después de cortar carne, pollo y pescado crudo, limpio la tabla de cortar con agua caliente y jabón y la enjuago con agua limpia.                             |              |         |            |
| 2. Yo pongo carne cocinada o asada en un plato limpio, no el plato que tenía la carne cruda.   |              |         |            |