

Enfriar

Mantenga la temperatura del refrigerador entre 32°F y 40°F (0°C y 4°C).

- ◆ Las temperaturas frías mantienen la comida sana y evitan que se eche a perder.

Ponga la comida caliente que sobra en recipientes poco profundos en el refrigerador para enfriarlos.

- ◆ Ponga comida de sobra caliente en recipientes de menos de 3 pulgadas de profundidad, directamente en el refrigerador para que se enfríe rápidamente.
- ◆ Una vez que las sobras se enfríen, cúbralas con una tapa o con plástico para prevenir la contaminación.



Refrigere la carne, el pollo y el pavo fresco y úselos dentro de 5 días de haberlos comprado.

Refrigere el pescado fresco y úselo dentro de 1 o 2 días.

- ◆ Si usted no planea usar estos alimentos dentro de unos pocos días de haberlos comprado, congélelos para guardarlos por más tiempo.
- ◆ Envuelva cuidadosamente y marque la comida que usted congela, y úsela dentro de un año de haberla comprado.

Descongele carne, pollo, pavo y pescado congelado en el refrigerador, nunca en la mesa de la cocina.

- ◆ Descongele carne congelada en el refrigerador en un plato u olla cubierta.
- ◆ Use una microonda para descongelar carne, pollo, pavo y pescado rápidamente o póngala bajo agua fría corriente en el lavaplatos. Cocine la carne descongelada inmediatamente.

Refrigere carne, pollo, pavo, pescado, huevos, leche y queso en cuanto llegue a casa del supermercado.

- ◆ No deje estos alimentos afuera del refrigerador por más de dos horas. Los alimentos que han estado afuera del refrigerador por más de dos horas deben tirarse a la basura.

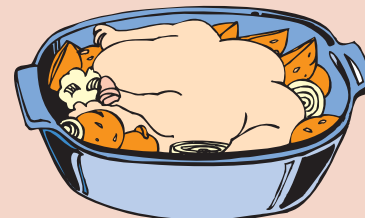
Cocinar

Use un termómetro para estar seguro/a de que ha cocinado completamente la carne, el pollo, el pavo, los animales de caza y el pescado.

- ◆ Cocine por lo menos a estas temperaturas:

• Carne de vaca, venado o cordero asado	145°F (63°C)
• Pollo o pavo entero	180°F (82°C)
• Pechugas y muslos de pollo o pavo	170°F (77°C)
• Cerdo asado y chuletas	160°F (71°C)
• Carne de vaca, cerdo o venado molida	160°F (71°C)

- ◆ Cocine pescado a 160°F (71°C) or hasta que se separe fácilmente con el tenedor.



Cocine los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes, no blandas ni líquidas.

- ◆ Los huevos crudos o poco cocinados pueden enfermarle. No use recetas en que no se cocinan los huevos y no coma masa cruda que contenga huevos.

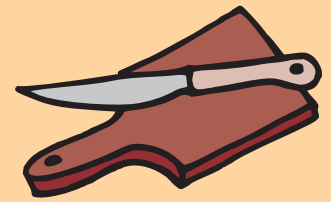
Cocine y recaliente los alimentos completamente cuando use la microonda.

- ◆ Revuelva o de vuelta la comida varias veces para que se caliente uniformemente.
- ◆ Recaliente alimentos a 165°F (74°C), o hasta que burbujeen y estén calientes.
- ◆ Guarde comida que se echa a perder en el refrigerador, no en la microonda.

Separar

Después de cortar carne, pollo y pescado crudo, limpie la tabla de cortar con agua caliente y jabón y enjuáguela con agua limpia.

- ◆ Lave la tabla de cortar y los cuchillos con agua caliente y jabón para eliminar bacterias peligrosas. Entonces enjuague con agua limpia.
- ◆ Desinfecte con una solución de cloro: 1 cucharadita de cloro en 4 tazas de agua.



Ponga carne cocinada o asada en un plato limpio, no el plato que tenía la carne cruda.

- ◆ Lave los platos y los cubiertos que tocaron la carne cruda con jabón y agua caliente para eliminar bacterias dañinas.

Limpiar

Lávese las manos por 20 segundos con agua caliente y jabón antes de comer o tocar la comida.

- ◆ Lávese las manos después de usar el cuarto de baño, después de cambiar un pañal, toser, estornudar, o sacar la basura.
- ◆ Lávese las manos después de tocar carne, pollo, pescado o huevos crudos.



Lave frutas y verduras frescas antes de comerlas o cocinarlas.

- ◆ Use agua limpia y corriente y limpie la superficie de verduras como zanahorias y papas frotándolas con los dedos.

Limpe derrames inmediatamente.

- ◆ Los derrames son lugares donde pueden crecer las bacterias y también pueden atraer insectos.
- ◆ Use toallas de papel para limpiar derrames, en vez de una toalla de tela o una esponja y enseguida lave el área con agua caliente y jabón.

Lave los platos en agua caliente y jabón, enjuáguelos con agua, y déjelos secar al aire.

- ◆ Lave los platos en agua caliente y jabón después de cada comida. Lave las tablas de cortar, los cubiertos y los utensilios también. Deje secar al aire.

Mantenga el basurero cubierto y vacíelo tan pronto como esté lleno.

- ◆ Vacíe el basurero tan pronto como esté lleno.

Guardar

Inspeccione las repisas de vez en cuando y ponga los alimentos enlatados viejos al frente para recordarse de usarlos.

- ◆ Para la mejor calidad, use cereales secos o paquetes de comida como cajas de jugo o aliño para ensaladas antes de la fecha que aparece en el paquete que dice: 'Comprarlo antes de...'. Estas comidas son sanas después de esta fecha, pero es posible que no tengan el mejor sabor.



Compre alimentos en latas que no estén abultadas, oxidadas, ni profundamente abolladas, ni estén derramando líquido.

- ◆ Tire latas abultadas o profundamente abolladas en la basura. Tire latas que estén muy oxidadas o que estén muy abolladas en la basura. El alimento en estas latas ya no se puede comer sin peligro.

Guarde productos químicos de casa, como cloro y detergentes lejos de la comida y fuera del alcance de los niños.

- ◆ Guarde productos químicos como cloro y detergentes en un armario con llave, lejos de la comida.
- ◆ Almacene productos químicos en el envase en que los compró. No ponga productos químicos en botellas de soda (gaseosas) ni envases de alimentos. Los niños pueden pensar que son comida.