

# Seguridad Alimentaria

sigue estos pasos para alejar a los gérmenes.  
¡Así no te enfermarás y sano te quedarás!

## Separa

Algunos alimentos necesitan cocerse antes de que los puedas comer, como la carne cruda y los huevos crudos. Mantén estos alimentos alejados de los alimentos que están listos para comer, como las frutas y los vegetales.

Las bacterias son viajeras.



## Lava

Asegúrate de lavarte las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes de comer cualquier cosa. Cantar el feliz cumpleaños dos veces son como unos 20 segundos.



## Cocina

Algunos alimentos necesitan calentarse a una temperatura alta antes de que estén seguros para comer. Asegúrate de usar un termómetro porque no puedes saber si un alimento está bien cocido por como se ve.



## Enfría

Algunos alimentos necesitan ser puestos dentro del congelador o del refrigerador para no dejar que se echen a perder. Por ejemplo, pon la leche de regreso en el refrigerador cuando la termines de usar.

