

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.

