

NUTRITION TO GO

¡Cómo Mantener Seguros los Alimentos!

4 pasos básicos para preparar alimentos de manera segura cuando cocine en casa:

1. Lave:

- Lávese las manos y superficies con agua caliente y jabón y asegúrese que sus utensilios estén limpios antes de empezar a preparar alimentos.
- Asegúrese de limpiar las tapas de las latas antes de abrirlas.
- Enjuague las frutas y vegetales bajo una corriente de agua, pero no use jabón o detergente.
- No enjuague carne o aves crudas antes de cocinar porque puede esparcir las bacterias.
- Mantenga su refrigerador limpio, especialmente los contenedores de los vegetales y la carne.



2. Separe:

- Para evitar que gotee sobre las frutas y vegetales, coloque la carne, aves, mariscos y huevos crudos debajo de otros alimentos en su refrigerador.
- Use un cuchillo y tabla de cortar diferente para los alimentos frescos y otro para la carne, aves y mariscos crudos.
- Al terminar, lave sus utensilios y tabla de cortar en agua caliente con jabón o en el lavaplatos y lave las superficies y sus manos.



- #### 3. Cocine:
- Use un termómetro para alimentos para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. La siguiente pagina contiene las temperaturas correctas de alimentos cocidos.



4. Enfríe:

- Mantener los alimentos fríos puede retrasar el crecimiento de las bacterias. Su refrigerador siempre debe estar a 40°F o menos. La nevera debe estar a 0°F o menos. Revise que estén a la temperatura correcta colocando un termómetro en el refrigerador/nevera.
- Después de ir de compras, ponga los alimentos en el refrigerador dentro de 2 horas. Si la temperatura de afuera está sobre 90°F, refrigere dentro de 1 hora.
- Coloque las sobras en un contenedor limpio y pequeño que esté cubierto y con la fecha escrita. Utilice o congele las sobras dentro de 3 a 4 días.



Temperaturas de Cocción Segura Para los Alimentos:

Carne Molida y Mezclas de Carne

Res, Cerdo, Ternera, Cordero	160°F
Pavo, Pollo	165°F

Res, Ternera, Cordero Fresco

Medio Crudo	145°F
Término Medio	160°F
Bien Cocido	170°F

Aves

Pollo y Pavo Entero	165°F
Aves (pechugas, muslos)	165°F

Cerdo Fresco

Término Medio	160°F
Bien Cocido	170°F

Jamón

Fresco (crudo)	160°F
Precocido (para recalentar)	140°F

Huevos y Platillos con Huevo

Huevos	Cocine hasta firmes
Platillos con Huevo	160°F

Mariscos

Pescados de Aleta	145°F
-------------------	-------

Sobras y Guisados	165°F
-------------------	-------

Consejos para Conservar Inteligentemente:

- ✓ Guarde los alimentos adecuadamente - si la etiqueta dice "refrigere después de abrir," siga las instrucciones de la etiqueta para mantener el alimento seguro
- ✓ Guarde los artículos enlatados y empaquetados en un lugar fresco
- ✓ Siempre revise la fecha de expiración en la etiqueta
- ✓ Trate de usar las sobras refrigeradas dentro de 3 a 4 días para reducir su riesgo de intoxicación alimentaria



Evite enfermarse por su comida

Los alimentos pueden volverse inseguros por muchas razones. Pueden echarse a perder por gérmenes como bacterias, virus u hongos. Estos ya pueden estar en el alimento o pueden ser añadidos al alimento durante una preparación insegura. En cualquier caso, el alimento puede verse bien, pero usted se podría enfermar. A medida que va envejeciendo, es más importante mantener seguros los alimentos porque es más difícil combatir estas bacterias y virus.



Cambios del Gusto y del Olfato

A medida que va envejeciendo, su sentido del gusto y el olfato puede cambiar. Las medicinas también pueden cambiar como le sabe la comida. Si a usted no le sabe o huele cuando un alimento está podrido, sea extra cuidadoso de cómo maneja sus alimentos.



¡Si lo Duda, Tírelo!

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**Llame a Nuestra Línea Directa
Para Más Información
1-877-366-3874**