

Seis Consejos para Mantener los Alimentos Seguros

Una parte importante de comer saludablemente es mantener los alimentos seguros. Siga estos seis consejos para mantener sus alimentos seguros y prevenir el crecimiento de bacterias que le pueden hacer daño.

Consejos 1: Lave sus Manos

Lávese las manos con agua tibia y jabón antes y después de tocar los alimentos por 20 segundos (cante Feliz cumpleaños dos veces).



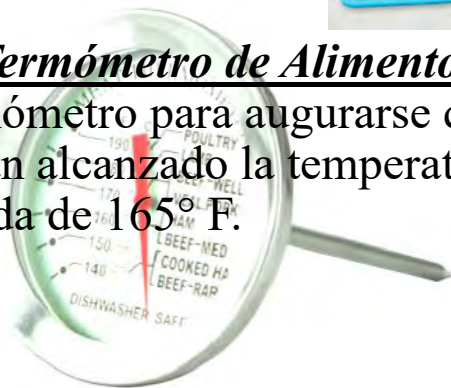
Consejos 2: Tabla de Cortar

Utilice una tabla de cortar para las carnes crudas y otra tabla separada para los alimentos listos para comer. Por ejemplo ensaladas, frutas, verduras y panes. Es más fácil utilizar tablas de diferente colores.



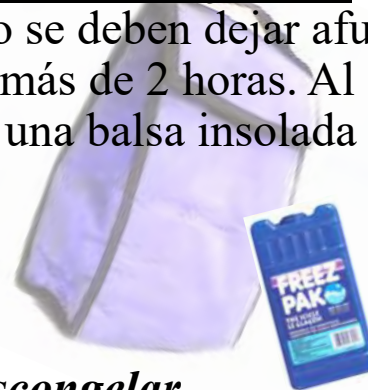
Consejos 3: Termómetro de Alimentos

Utilice un termómetro para asegurarse que sus alimentos hayan alcanzado la temperatura interna adecuada de 165° F.



Consejos 4: Alimentos Enfriados

Los alimentos no se deben dejar afuera del refrigerador por más de 2 horas. Al empacar su almuerzo utilice una bolsa insolada y una bolsita de hielo.



Consejos 5: Descongelar

Los alimentos congelados deben de ser descongelados en el refrigerador o en el microondas. Nunca descongele los alimentos a la temperatura ambiente.



Consejos 6: Las Compras

Cuando esté de compras separe por bolsa las carnes crudas de los alimentos listos para comer. Los productos de limpieza también deben de ser guardados en bolsas separadas.

