



Mantenga

**SEGURA**  
**SU COMIDA**

Es posible que sus alimentos tengan bacterias peligrosas. Éstas crecen rápido y se reproducen fácilmente. Proteja a su familia de enfermedades siguiendo estos cuatro sencillos pasos:



**LAVE** **SEPARE** **COCINE** **REFRIGERE**

Siempre lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos, antes y después de preparar la comida. Intente cantar una canción, como "Cumpleaños feliz".

**LAVE**

Lave frecuentemente los trapos de cocina con agua caliente o use toallas de papel.

Lave los utensilios de cocina, las tablas de cortar y la superficie del mueble de su cocina con agua caliente con jabón, antes y después de que estén en contacto con los alimentos.

Enjuague **TODAS** las frutas y verduras con agua de la llave.

Mantenga la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos lejos de otros alimentos.

**SEPARE**

Coloque la carne y las aves en un recipiente. Ponga el recipiente en el estante más bajo de su refrigerador.

Tenga una tabla para picar únicamente carne, aves, y mariscos crudos.



Puede desinfectar las tablas de cortar usando una solución de 1 cucharada de cloro en 1 galón de agua. Deje remojar por unos minutos, y luego enjuague con agua.

Cocine los alimentos a una temperatura segura para matar las bacterias. Use un termómetro para alimentos. Vea el siguiente diagrama.

## COCINE

Carne de res, ternera, cordero (filetes y asados)	145° F
Pescado	145° F
Puerco	160° F
Carne de res, ternera, cordero (molida)	160° F
Platillos con huevo	160° F
Aves (pavo, pollo, pato)	165° F

Cómo descongelar de manera segura la carne, las aves y los mariscos congelados:

- Méталos al refrigerador de 1 a 2 días antes de usarlos.

O

- Descongélalos en el horno de microondas a baja potencia, y después cocínelos inmediatamente.



Refrigere los restos de comida antes de que pasen 2 horas de que fueron cocinados.

## REFRIGERE

Tan pronto como llegue de la tienda, meta al refrigerador la carne, las aves, los huevos y otros alimentos que se pueden echar a perder.

Ponga las sopas, los guisados y el contenido de cacerolas grandes de comida en recipientes pequeños antes de meterlos al refrigerador. La comida se enfriará más rápido.

## RECUERDE

.....  
¡Mantenga su refrigerador a 40 grados o menos!



Programa de WIC de California,  
Departamento de Salud Pública de California.  
Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.  
1-800-852-5770