

4 pasos para la seguridad alimentaria



LIMPIAR



SEPARADO



COCINAR



ENFRIAR



LIMPIAR

Lávese las manos y las superficies a menudo

*Las bacterias pueden propagarse por toda la cocina y llegar a las tablas de cortar, utensilios, encimeras y alimentos.



SEPARADO

No contamine de forma cruzada

*La contaminación cruzada ocurre cuando las bacterias se propagan de un alimento a otro. Esto es común cuando se manipula carne, aves, mariscos y huevos crudos. La clave es mantener estos alimentos y sus jugos alejados de alimentos listos para el consumo.



COCINAR

Cocine a temperaturas seguras

*Los alimentos se cocinan de forma segura cuando se calientan a las temperaturas internas mínimas seguras recomendadas.



ENFRIAR

Refrigerar con prontitud

*Refrigere o congele carne, aves de corral, huevos, mariscos y otros productos perecederos dentro de las 2 horas posteriores a la cocción o compra.¹

No se puede decir *mirando*. Use un **termómetro de alimentos** para estar seguro.

USDA recomienda temperaturas internas mínimas seguras



Filetes, Asado
145°F
con tiempo de descanso de 3 minutos



Pescado
145°F



Carne de res, cerdo, ternera, cordero molido
160°F



Platos de huevo
160°F



Pavo, pollo entero, trozos y molido
165°F

****Ante la duda, descártalo**

¹USDA Departamento de Agricultura de los Estados Unidos - Seguridad alimentaria - Una guía necesaria para las personas en riesgo. <https://nkf.egnyte.com/dl/X7rHhnbpEt>