

12 Pasos para mantener Los Alimentos en Forma Segura



- 1 Lávese las manos con frecuencia durante la preparación y cocción de los alimentos.
- 2 Con agua caliente y jabón ó con solución blanqueadora, limpie los mostradores de la cocina y cualquiera otras superficies que están en contacto con los alimentos.
- 3 Use un termómetro para carnes que esté limpio, y asegúrese de que las carnes, aves y guisados queden muy bien cocidos.
- 4 Descongele los alimentos que están congelados en el refrigerador.

12 Pasos para mantener Los Alimentos en Forma Segura



- 1 Lávese las manos con frecuencia durante la preparación y cocción de los alimentos.
- 2 Con agua caliente y jabón ó con solución blanqueadora, limpie los mostradores de la cocina y cualquiera otras superficies que están en contacto con los alimentos.
- 3 Use un termómetro para carnes que esté limpio, y asegúrese de que las carnes, aves y guisados queden muy bien cocidos.
- 4 Descongele los alimentos que están congelados en el refrigerador.

12 Pasos para mantener Los Alimentos en Forma Segura



- 1 Lávese las manos con frecuencia durante la preparación y cocción de los alimentos.
- 2 Con agua caliente y jabón ó con solución blanqueadora, limpie los mostradores de la cocina y cualquiera otras superficies que están en contacto con los alimentos.
- 3 Use un termómetro para carnes que esté limpio, y asegúrese de que las carnes, aves y guisados muy bien cocidos.
- 4 Descongele los alimentos que están congelados en el refrigerador.

- 5 No deje los alimentos que se pueden echar a perder por más de dos horas a temperatura ambiente.
- 6 Manténga calientes los alimentos calientes—arriba de 140°F.
Manténga fríos los alimentos fríos—debajo de 40°F.
- 7 No permita la contaminación cruzada
 - use una tabla de picar diferente para alimentos crudos
 - separe la carne cruda de los demás alimentos en el carrito para las compras
- 8 Escoja latas de alimentos que no estén abolladas ó abultadas
- 9 Revise la temperatura de su refrigerado con frecuencia—¿está por debajo de 40°F?
- 10 Nunca pruebe los sobrantes de comida que tengan un olor o color raro. Cuando tenga duda, tírelos.
- 11 No coma huevos crudos o parcialmente cocidos—ni tampoco la masa cruda para hacer pasteles o galletas.
- 12 Utiliza una cuchara diferente para revolver y otra para probar.

- 5 No deje los alimentos que se pueden echar a perder por más de dos horas a temperatura ambiente.
- 6 Manténga calientes los alimentos calientes—arriba de 140°F.
Manténga fríos los alimentos fríos—debajo de 40°F.
- 7 No permita la contaminación cruzada
 - use una tabla de picar diferente para alimentos crudos
 - separe la carne cruda de los demás alimentos en el carrito para las compras
- 8 Escoja latas de alimentos que no estén abolladas ó abultadas
- 9 Revise la temperatura de su refrigerado con frecuencia—¿está por debajo de 40°F?
- 10 Nunca pruebe los sobrantes de comida que tengan un olor o color raro. Cuando tenga duda, tírelos.
- 11 No coma huevos crudos o parcialmente cocidos—ni tampoco la masa cruda para hacer pasteles o galletas.
- 12 Utiliza una cuchara diferente para revolver y otra para probar.

- 5 No deje los alimentos que se pueden echar a perder por más de dos horas a temperatura ambiente.
- 6 Manténga calientes los alimentos calientes—arriba de 140°F.
Manténga fríos los alimentos fríos—debajo de 40°F.
- 7 No permita la contaminación cruzada
 - use una tabla de picar diferente para alimentos crudos
 - separe la carne cruda de los demás alimentos en el carrito para las compras
- 8 Escoja latas de alimentos que no estén abolladas ó abultadas
- 9 Revise la temperatura de su refrigerado con frecuencia—¿está por debajo de 40°F?
- 10 Nunca pruebe los sobrantes de comida que tengan un olor o color raro. Cuando tenga duda, tírelos.
- 11 No coma huevos crudos o parcialmente cocidos—ni tampoco la masa cruda para hacer pasteles o galletas.
- 12 Utiliza una cuchara diferente para revolver y otra para probar.



The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Persons with disabilities who require alternative means for communication of program information (Braille, large print, audiotape, etc.) should contact USDA's TARGET Center at (202)720-2600 (voice and TDD). To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 or call (202)720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.



The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Persons with disabilities who require alternative means for communication of program information (Braille, large print, audiotape, etc.) should contact USDA's TARGET Center at (202)720-2600 (voice and TDD). To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 or call (202)720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.



The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination in all its programs and activities on the basis of race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, and marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Persons with disabilities who require alternative means for communication of program information (Braille, large print, audiotape, etc.) should contact USDA's TARGET Center at (202)720-2600 (voice and TDD). To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington DC, 20250-9410 or call (202)720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer.