

Información básica sobre la seguridad de los alimentos

Ser cuidadoso al manipular, cocinar y almacenar alimentos es esencial para evitar las enfermedades que estos transmiten. En la preparación de alimentos, respete cuatro pasos básicos que permitirán preservar la seguridad de los mismos.

LIMPIE



LÁVESE LAS MANOS Y LIMPIE LAS SUPERFICIES CON FRECUENCIA

- Lávese siempre las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de manipular alimentos, cambiar pañales o ir al baño.
- Después de cortar carnes crudas, lave la tabla de cortar, los utensilios y las barras de cocina con agua caliente jabonosa.
- Enjuague las frutas y las verduras frescas con agua corriente para quitar la suciedad visible.

SEPRE



SEPRE LAS CARNES CRUDAS DE LOS DEMÁS ALIMENTOS

- Mantenga las carnes, las aves de corral y los pescados crudos, así como sus jugos, lejos de otros alimentos.
- Marine las carnes y las aves de corral en un plato tapado dentro del refrigerador.
- Coloque la carne cocinada sobre un plato limpio, en lugar de colocarla sobre el que usó cuando estaba cruda.

COCINE



COCINE LOS ALIMENTOS HASTA ALCANZAR LA TEMPERATURA ADECUADA

- Cocine los **filetes** de carne de res, cerdo, cordero y ternera crudos hasta que la temperatura interna alcance los 145 °F (63 °C) en el termómetro para alimentos.
- Cocine la carne de res, cerdo, cordero y ternera **molida** cruda hasta que la temperatura interna alcance los 160 °F (71 °C) en el termómetro para alimentos.
- Cocine las aves de corral hasta que la temperatura interna alcance los 165 °F (74 °C) en el termómetro para alimentos.

ENFRÍE



REFRIGERE LOS ALIMENTOS DE INMEDIATO

- No deje alimentos perecederos por más de dos horas a temperatura ambiente, ni por más de una hora cuando la temperatura sea superior a 90 °F (32 °C).
- Mantenga su refrigerador a una temperatura igual o inferior a 40 °F (4.5 °C). Utilice un termómetro para refrigerador para controlarla.



DCHHS

Familias seguras, vidas saludables.

Servicios Humanos y de Salud del Condado de Dallas

Zachary Thompson, Director
Dr. Christopher Perkins, Director Médico/Autoridad Sanitaria
2377 N. Stemmons Frwy.
Dallas, Texas 75207
www.dallascounty.org