FUNDAMENTOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA



LIMPIAR

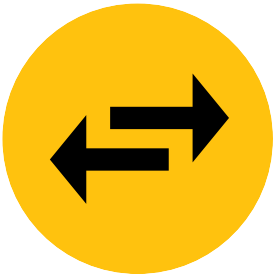
Lavar las manos y la encimera.

- Lávese las manos después de manipular carne cruda, pollo, mariscos, harina o huevos.
- Lave todas las cosas que entren en contacto con los alimentos (por ejemplo, utensilios, tabla de cortar, encimeras) después de preparar cada alimento.
- Enjuague las frutas y verduras frescas con agua fría antes de consumirlas.

MANTENER SEPARADO

Evitar la contaminación cruzada

- Al comprar alimentos, mantenga los carnes crudos separados de otros alimentos.
- Guarde los carnes crudos en recipientes sellados para que los jugos no se derramen sobre otros alimentos.
- Use una tabla de cortar para la carne cruda y otra tabla de cortar diferente para las frutas, verduras y otros productos.





COCINAR

a la temperatura correcta

Utilice un termómetro para alimentos para asegurarse de que los alimentos se cocinen a una temperatura interna segura.

- Cortes enteros de carne de res: 145°F
- Pescado: 145°F
- Carnes picadas, como las de res y cerdo: 165°F
- Sobras y cazuelas: 165°F

ENFRIAR

los alimentos correctamente

- La zona de peligro de temperatura se encuentra entre 40 °F y 140 °F.
- Mantenga su refrigerador a 40 °F y su congelador a 0 °F.
- Refrigere los alimentos perecederos dentro de las 2 horas posteriores a su compra.
- Descongele los alimentos congelados de forma segura en el refrigerador, en agua fría o en el microondas.



References: Four Simple Steps to Food Safety. (2023, March 24). Centers for Disease Control and Prevention. https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html. | Assistant Secretary for Public Affairs (ASPA). (2023, May 2). FoodSafety.gov. FoodSafety.gov. https://www.foodsafety.gov/