



Mantenga caliente la comida caliente:

- Mida la temperatura de las comidas que cocina. Puede comprar un termómetro para carne en la tienda. Inserte el termómetro en la carne que está cocinando. De esa forma puede medir la temperatura interna de la carne.
- Hierva, hornee o ponga la carne en el asador a temperaturas altas. La temperatura interna debe de ser por lo menos 145°F. El pollo se debe cocinar a 180°F. Asegúrese de cocinar bien toda la comida. De ese modo, puede matar la mayoría de bacterias que pueda tener.
- Cocine la carne molida hasta que esté café por dentro (160°F). Asegúrese que el jugo que suelta la carne no se vea de color rosado.
- Recaliente hasta hervir las salsas, caldos, y salsa espesa (gravy) que se hace del jugo de la carne
- Recaliente las sobras hasta que suelten vapor de tan calientes
- Termínese la comida preparada que compra, antes de que pasen 2 horas

Mantenga la comida fría bien helada:

- Los alimentos cocinados se deben guardar a una temperatura de 40°F o menos. O debe congelarla de inmediato.
- Lea las etiquetas en los paquetes de carne y pollo bajo "Safe Handling Instructions" (Instrucciones para el Cuidado de este Producto)
- Los productos lácteos y carnes deben guardarse a una temperatura de 40°F o menos

En los potlucks y días de campo mantenga caliente la comida caliente, y fría la comida fría.



Recuerde: Mantenga todo limpio:

- Lávese las manos, los mostradores, y sus utensilios con agua caliente y jabón
- Tenga una tabla especial para sólo cortar la carne, el pollo y el pescado crudo. Lave la tabla con agua caliente y jabón cada vez que la use.
- Lave todas las frutas y verduras antes de usarlas y comerlas

Compre comida nutritiva, y manténgala fresca:

- Nunca deje comida afuera del refrigerador por más de 2 horas.
- No compre huevos sucios ni quebrados.
- Use leche y productos lácteos pasteurizados.
- Mantenga la carne, pescado o pollo crudo lejos de sus verduras y otras comidas.
- Si pone a marinar carne, pescado o pollo crudo, guárdelos en el refrigerador. No la deje sobre el mostrador de la cocina.
- Descongele la carne, pescado, y pollo en el refrigerador. No los descongele a la temperatura ambiental. No deje que goteen sobre otras comidas que tiene en el refrigerador.

Si tiene sus dudas, mejor tírela:

- La comida no siempre huele mal ni parece estar mala, aunque ya esté pasada.