



Lista De Verificación Para La Seguridad De Los Alimentos

Para que usted y su bebé no corran peligro, siga estas cuatro prácticas de seguridad para los alimentos: Limpie, separe, cocine y enfríe.

1. Mantenga todo limpio:

- Lávese las manos y las superficies en las que prepara y guarda la comida frecuentemente.
- Lave las frutas y verduras frescas bajo agua corriente con un cepillo para lavar verduras.
- Reemplace los paños de cocina y esponjas usados o sucios todos los días.
- Lávese siempre las manos con agua caliente y jabón después de usar el baño, cambiar un pañal o tocar una mascota.

2. Separe, no contamine los alimentos al mezclarlos:

- Mantenga las carnes, aves y pescados crudos (y sus jugos), y los huevos, alejados de la comida lista para comer.
- Use una tabla de cortar separada para la carne, aves o pescado.
- Limpie las tablas de cortar después de cada uso y reemplácelas cuando muestren indicios de estar gastados.
- Si corta carne, lave el cuchillo con agua caliente y jabón antes de cortar alimentos crudos como verduras y frutas.
- Guarde la carne en la repisa más baja del refrigerador para que los jugos no se mezclen con otros alimentos.

3. Cocine a las temperaturas adecuadas. ¡No puede saber si una comida es segura con solo mirarla!

- Use un termómetro de lectura instantánea para cocinar comidas a temperaturas mínimas seguras.
 - ◆ Pollo, pavo, sobras, platos al horno: 165°F
 - ◆ Carne molida, comidas con huevo: 160°F
 - ◆ Carne de res, puerco y pescado con aletas: 145°F
- Mantenga calientes las comidas calientes (por lo menos a 140°F).
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Nunca coma huevos crudos.

4. Enfríe: Mantenga frías las comidas frías, a no más de 40°F:

- Coloque las sobras en envases poco profundos, cúbralas y guárdelas en el refrigerador de inmediato.
- No descongele ni enfríe ninguna comida en la mesada. Las bacterias pueden crecer rápidamente.
- Descongele las comidas congeladas en el refrigerador o en el microondas. La comida que se descongela en el microondas se debe cocinar de inmediato.
- Deseche cualquier comida que quede afuera por más de dos horas.

TOMA ACCIÓN

Haré lo siguiente para que mi comida sea segura:
