

# Mantenga sus alimentos libres de bacterias

*Cuando tenga dudas, ¡bótelo!*



## LIMPIE

- **Lávese las manos** después de visitar algún vivero, antes y después de preparar la comida, y antes de tener contacto con niños.
- **Lave las superficies de su cocina y los utensilios de cocina con agua caliente y jabón** antes y después de preparar la comida. Esto incluye los termómetros para alimentos.



## SEPRE

- **Mantenga las carnes crudas lejos de otros alimentos.** Separe las carnes, las aves (pollo, pavo), los pescados crudos, y sus jugos, de otros alimentos mientras hace sus compras y luego en su casa.
- **Use distintas tablas de cortar** para las frutas y verduras frescas y también para las carnes, aves y pescados crudos.



## REFRIGERE

- **Refrigere de inmediato.** Mantenga las carnes, las aves, y los pescados crudos refrigerados o congelados. Controle la temperatura del refrigerador el cual debe estar entre 34°F y 40°F y el congelador a 0°F.
- **Descongele y marine en el refrigerador.** Descongele las carnes, las aves y los pescados en el refrigerador, bajo agua corriente fría, o en el microondas. NUNCA descongele a temperatura de ambiente. Las carnes, las aves, y los pescados se deben marinar en el refrigerador.



## COCINE

- **Use un termómetro para alimentos.** La temperatura recomendada para las carnes rojas es de 160°F, y de 180°F para las aves. Lea cuidadosamente las instrucciones del termómetro para usarlo adecuadamente.
- **Asegúrese que el interior de las carnes y las aves están bien cocinados.** **Obsérvelas:** las carnes rojas deben tener color marrón o gris por dentro; los jugos de las aves deben ser claros; los pescados deben desmenuzarse con un tenedor.

## MANTENGA CALIENTES LOS ALIMENTOS CALIENTES.

## REFRIGERE LOS ALIMENTOS SOBRAINTES DENTRO DE LAS 2 HORAS DESPUÉS DE HABERSE SERVIDO O BÓTELOS.

<i>¿Durante cuánto tiempo se conservan los alimentos en buen estado en el refrigerador o congelador?</i>		
Producto	Refrigerador (40°F)	Congelador (0°F)
<b>Aves frescas (pollo, pavo)</b>		
Piezas de pollo o pavo sin cocinar	1 a 2 días	9 meses
Pollo o pavo completo sin cocinar	1 a 2 días	1 año
<b>Carne de vaca, ternera, cordero y cerdo fresca</b>		
Filetes sin cocinar	3 a 5 días	6 a 12 meses
Chuletas sin cocinar	3 a 5 días	4 a 6 meses
Carne para asar sin cocinar	3 a 5 días	4 a 12 meses



### ¿Sabías?

Muchas personas podrían evitar enfermarse con bacterias cada año siguiendo estos sencillos consejos.

Información adaptada de Partnership for Food Safety Education · [www.fightbac.org](http://www.fightbac.org) y USDA · [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)