

Practicar la Buena Seguridad Alimenticia en Casa

La seguridad alimenticia en casa significa algo más que lavarse las manos antes de comer. Ser prudente cuando manejas y almacenas los alimentos antes de cocinar, cocinar los alimentos correctamente, mantener los alimentos a la temperatura correcta y comerlos dentro del tiempo prescrito puede reducir significativamente el riesgo de intoxicación alimenticia, así que sigue estos cuatro sencillos pasos:

1. Lavarse las manos regularmente con agua y jabón de las manos, los dedos y las uñas durante al menos 20 segundos con jabón antes de enjuagar.
2. Mantenga los alimentos separados en el almacenamiento y durante la preparación – Especialmente carnes crudas, verduras, huevos, lácteos y alimentos listos para comer.
3. Cocine los alimentos a las temperaturas adecuadas según las directrices o las instrucciones del fabricante. Todos los alimentos deben mantenerse a 135° F o más alto y los alimentos que están siendo recalentados deben alcanzar al menos 165° F.
4. Refrigere los alimentos perecibles tan pronto como sea posible a 41° F o más frío. Los alimentos perecibles pueden no estar seguros si se dejan fuera durante más de 2 horas.

Consejos de limpieza:

- Mantenga todas las superficies (como mostradores y tablas de cortar) y utensilios limpios usando agua tibia y jabonosa después de cada uso.
- Lave todos los paños y esponjas muy a menudo para eliminar cualquier patógeno dañino.

Pautas de temperatura de cocción:

- Las temperaturas a continuación son para las carnes y sobras más comunes.

Viveres	Tipo	Temperatura Interna (°F)
Mezclas de carne molida cruda y carne	Carne de res, cerdo, ternera, cordero	160
	Turquía, Pollo	165
Carne fresca, ternera, cordero	Filetes, Asados, Chuletas	145
Cerdo - Precocido	TODO Cerdo Precocido	165
Aves	TODAS las aves de corral	165
TODAS las sobras y cazuelas	TODAS las sobras y guisos	165

Esperamos que disfrute de sus comidas y esperamos poder servirle de nuevo pronto.