

# Juegue seguro con los alimentos

Sepa como debe preparar, manipular y guardar alimentos de forma segura para usted y su familia.



**Límpiese las manos y las superficies que entren en contacto con los alimentos antes de la preparación y cocción de los alimentos y cuando los coma.**

**Enjuague las frutas y vegetales con agua limpia antes de cocinarlos o servirlos.**

**No enjuague la carne o pollo.** Puede contaminar con bacterias otros alimentos o las superficies.

**Separe los alimentos en crudos, cocidos y listos para el consumo mientras los compra, prepara o guarda.**

**Descongele los alimentos en la nevera o en el microondas.** Los alimentos descongelados en el microondas deben ser cocinados inmediatamente.

**La carne (de vaca, pollo y pescado) debe ser cocida a una temperatura interna segura para matar las bacterias.** Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse que la carne esté bien cocida ya que es la única forma de determinar con exactitud si la temperatura interna segura ha sido alcanzada.

**Refrigere los alimentos perecederos rápidamente.**

**\*ZONA DE PELIGRO\*** - Mantenga los alimentos calientes, calientes (a 140° o más) y los alimentos fríos, fríos (a 40° o menos).

