

La seguridad de los alimentos en el hogar

Limpie las superficies, utensilios y manos

- Limpie y lave higiénicamente todos los utensilios, tablas de picar, lavabos y superficies de los mostradores antes y después de preparar alimentos, especialmente carne cruda. Siga esto tres pasos sencillos:
 - Primero, lave todo con agua caliente y jabón.
 - Segundo, enjuague todo con agua caliente.
 - Tercero, lave higiénicamente con $\frac{3}{4}$ cucharada de cloro sin olor en un galón de agua. Esto es especialmente importante cuando prepara carne cruda, aves, huevos o mariscos. Mantenga la mezcla en una botella rociadora marcada debajo del lavabo para lavar higiénicamente todas las superficies que han tenido contacto con carne cruda.
- Si usa toallas de cocina de tela, use una limpia cada día o use toallas de papel. Se desaconseja el uso de esponjas ya que la bacteria crece rápidamente en ellas.
- Use tablas de picar lisas hechas de arce o plástico que no tengan grietas ya que este tipo de tabla es fácil de limpiar. Si es posible, use tablas distintas para la carne y los vegetales.
- Lávese las manos antes y después de manejar carne, aves o mariscos. Siempre lávese las manos con agua tibia y jabón después de usar el baño, cambiar pañales, tocar mascotas, o cualquier otra actividad que podría contaminarle las manos, tal como manejar los botes para la basura. *¡Siempre lávese las manos antes de preparar los alimentos!*

Separe los alimentos al prepararlos

- No permita que los jugos de la carne cruda, aves y mariscos toquen las frutas, ensaladas, pan y otros alimentos que no se cocinarán.
- Guarde y **descongele** por separado la carne cruda, aves y mariscos en recipientes sellados o bolsas de plástico en el estante más bajo del refrigerador. Si tiene que descongelar los alimentos rápidamente, sellelos en una bolsa de plástico y sumerja la bolsa en agua fría por una hora, o en el microondas en el ajuste “descongelar.” NO descongele los alimentos a temperatura ambiental sobre el mostrador.
- No debe usar la salsa para marinar la carne cruda, aves y mariscos en los alimentos cocinados a no ser que la hierva antes de usarla. Otra opción sería separar parte de la salsa antes de marinar la carne y usar esta parte en la carne ya cocida.

Cocine los alimentos a la temperatura correcta

Use un termómetro con varita de metal para revisar la temperatura de los alimentos. Puede comprar estos termómetros en la mayoría de los supermercados y ferreterías. Tienen una varita larga de metal y el cuadrante generalmente indica de 0 a 225°F. Lave higiénicamente el termómetro después de cada uso para prevenir la trans-contaminación de bacteria.

Carne y aves

- Cocine las aves hasta al menos 165° F (74 C).
- Carne de res molida a 155° F (68 C).
- Cocine carne de animales de caza a 155°F (68 C).
- Cocine carne de puerco y los alimentos que contienen puerco a 145° F (63 C).
- Carne de res poco hecha a 130° F (55 C).

(continuación al reverso)

Huevos, pescado y rellenos

- Cocine huevos y pescado a 145° F (63 C).
 - Los camarones y langosta se vuelven rojos y la carne se pone blanca perla cuando están terminados de cocer. Las vieiras se ponen blancas lechosas u opacas y firmes.
 - Las almejas, mejillones y ostiones abren las conchas cuando están terminados de cocer. Debe tirar a la basura los que no abren las conchas. No coma ostiones, mejillones, almejas, otros mariscos o pescado crudo si su sistema inmunológico está debilitado o tiene alguna condición del hígado.
- Cocine el pescado, carne o pasta con relleno o el relleno que contiene pescado, carne o aves a 165° F (74 C).

Sobras

- Siempre caliente las sobras hasta al menos 165° F (74 C). Si usa el microondas para recalentar o cocinar alimentos, rote y menee el platillo varias veces para que se cocine parejo, y use un termómetro para confirmar que los alimentos estén cocidos a la temperatura correcta.

Frutas y vegetales

- Lave todas las frutas y vegetales antes de comerlas porque podrían contener bacterias que enfermen a su familia. Aun las que tienen cáscara deben lavarse antes de cortarlas para que no se contamine la fruta con la cáscara. Así que lave las sandías, aguacates y melones antes de partirlos.
- Limpie higiénicamente (con la mezcla de blanqueador descrita en el primer párrafo) el lavabo de la cocina antes de lavar las frutas y verduras.

Refrigere los alimentos correctamente para prevenir que crezca la bacteria

- Mantenga el refrigerador en 41° F o menos. Coloque un termómetro de refrigerador en el estante de arriba y revíselo diario. Puede comprar un termómetro de refrigerador en la mayoría de los supermercados y ferreterías.
- Refrigere o congele en un plazo de 4 horas los alimentos que podrían echarse a perder, alimentos preparados y sobras, o coloque los alimentos en recipientes poco profundos de no más de 4 pulgadas para que se enfríen más rápido en el refrigerador. No apile los recipientes ni los tape hasta que no se hayan enfriado completamente.
- Marine los alimentos en el refrigerador, no a temperatura ambiental.
- Use los mariscos, carne y aves dentro de la fecha de caducidad o guárdelos en el congelador.
- No llene demasiado el refrigerado. El aire frío tiene que circular para mantener los alimentos a la temperatura correcta.

Comprar mariscos

- Compre únicamente en mercados respetables y sólo compre mariscos refrigerados o en hielo.
- No compre mariscos cocidos tales como camarones, cangrejos o pescado ahumado si en la vitrina están tocando pescado crudo.



Aurora: 15400 E. 14th Place, Suite 309, Aurora, CO (303) 341-9370

Castle Rock: 4400 Castleton Court, Castle Rock, CO (303) 663-7650

Commerce City: 4201 E. 72nd Ave., Commerce City, CO (303) 288-6816

Greenwood Village: 6162 S. Willow Drive, Suite 100, Greenwood Village, CO (303) 220-9200

Website: www.tchd.org