



Tome precauciones cuidadosas al preparar, cocinar y almacenar los alimentos para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. Esta guía incluye las cuatro sugerencias de Fight BAC! (La Lucha Contra la Bacteria) para prevenir que usted y su familia se enferme

## **CONSEJO #1- LIMPIE: Lave sus manos y las superficies en donde prepara los alimentos**

Los microbios se dispersan por todo alrededor de la cocina, incluyendo tablas para cortar, cubiertos, esponjas y superficies. Asegúrese de:

- **Lavarse las manos** con jabón y agua tibia antes de preparar comidas, después de tocar carnes crudas y después de ir al baño.
- **Lave las tablas de cortar**, los platos y los cubiertos con agua caliente y jabón antes de preparar cada alimento.
- **Use tablas de cortar que sean de plástico** o no tengan superficies porosas. Asegúrese de lavarlas antes y después de cada uso.

## **CONSEJO #2- SEPARE: Impida propagar la contaminación**

Los microbios se pueden esparcir de un producto alimenticio a otro. Para prevenir esto, asegúrese de:

- **Separar la carne** cruda de res, ave y marisco de todos los demás alimentos en su carro del mercado, en las bolsas y en el refrigerador (almacénelo en la repisa más baja de su refrigerador).
- **Siempre lávese las manos**, las tablas de cortar, los platos y los cubiertos con agua caliente y jabón después de que tengan contacto con carne cruda de res, ave y de marisco.
- **Nunca coloque comida cocida** en un plato en donde había carne cruda de res, aves y marisco o huevos crudos.

## **CONSEJO #3- COCINE: Cocine a temperaturas adecuadas**

Los expertos en seguridad de alimentos concuerdan que si los alimentos se cocinan adecuadamente por suficiente tiempo y a temperaturas suficientemente altas, las bacterias en los alimentos que causan daño desaparecen. Asegúrese de:

- **Tomar la temperatura interna** de las comidas cocinadas como la carne de res, ave y los huevos con un termómetro.

- Cocinar a temperaturas adecuadas:

Pavo, Pollo, Pato	165°F (74°C)
Carne molida de res, ternera, y cordero	160°F (71°C)
Platos que contienen huevos	160°F (71°C)
Carne de Puerco	160°F (71°C)
Res, Ternera y Cordero (filetes y asada)	145°F (63°C)
Pescado	145°F (63°C)

- **Cuando cocine en microondas**, mezcle o gire los alimentos a mitad del tiempo en que se tienen que cocinar para eliminar zonas frías en donde la bacteria dañina puede sobrevivir.
- **Cuando recaliente los alimentos**, asegúrese de hervir las salsas y sopas antes de servirlos.

## CONSEJO #4- ENFRÍE: Refrigere los alimentos rápidamente

Refrigere los alimentos rápidamente porque las temperaturas frías previenen que las bacterias dañinas crezcan o se multipliquen. Asegúrese que:

- **Refrigere o congele** productos perecederos (comidas que se echan a perder cuando se dejan a temperatura ambiental. los alimentos preparados y las comidas sobrantes antes de que pasen dos horas.
- **Descongele** los alimentos en el refrigerador. Asegúrese que al descongelarse los jugos de las carnes no caigan en otros alimentos.
- **Aire frío debe circular** en su refrigerador para prevenir la bacteria en los alimentos. No llene demasiado el refrigerador.

## Más consejos:

- **Siempre lávese las manos** con agua caliente y jabón durante 20 segundos antes y después de tocar los alimentos.
- **Programe la temperatura correcta.** La temperatura del refrigerador deberá estar a 40°F (5°C) o menos y el congelador a 0°F (-18°C).
- **Tire toda la comida que ha estado afuera del refrigerador** por más de dos horas.

### Fuentes de información

1. *Safe Food Handling*. United States Department of Agriculture. <http://www.fsis.usda.gov/FactSheets>
2. *Fight BAC!*. Partnership for Food Safety Education. <http://www.fightback.org/content/view/6/11/>

Para información adicional, por favor visite el sitio web del Departamento de Salubridad del Condado de Los Angeles <http://publichealth.lacounty.gov>.