CONSEJOS RÁPIDOS PARA MANTENER LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Conservar los alimentos de forma segura es fundamental para evitar enfermedades.

MANTENER LOS ALIMENTOS REFRIGERADOS

Los alimentos preparados, cocidos y frescos no deberían dejarse expuestos a temperatura ambiente durante más de **2 horas**. Los siguientes alimentos deben mantenerse refrigerados:

- Alimentos cocidos o sobrantes
- Leche, carne, huevos, yogur y queso
- Frutas y verduras cortadas o peladas
- Frascos o botellas abiertos

La temperatura del refrigerador debe establecerse a **40 °F (4,4 °C) o menos.**

La temperatura del congelador debe establecerse a **0 °F (-18 °C) o menos.**

CONTROLAR LOS ALIMENTOS

- Controle todos los alimentos para detectar señales de mal estado, como moho, aspecto baboso o mal olor.
- Si las latas tienen filtraciones, protuberancias, extremos abombados, restos de óxido o con abolladuras, descártelas.
- No utilice huevos con la cáscara rajada.

PREPARAR LOS ALIMENTOS

- Lávese siempre las manos con agua tibia y jabón antes de manipular o servir alimentos. Cubra las heridas o los cortes antes de manipular alimentos.
- Lave todas las frutas o verduras frescas con agua fría del grifo antes de comerlas o cocinarlas.
- Enjuague la parte superior de las latas con agua del grifo antes de abrirlas.
- Lávese las manos, los utensilios, las tablas de cortar y las encimeras después de preparar los alimentos.
- Recaliente los alimentos hasta que salga vapor.
- Cocine la carne hasta que esté completamente cocida y el jugo que sale sea de color claro.
- Cocine los huevos hasta que la yema esté firme.