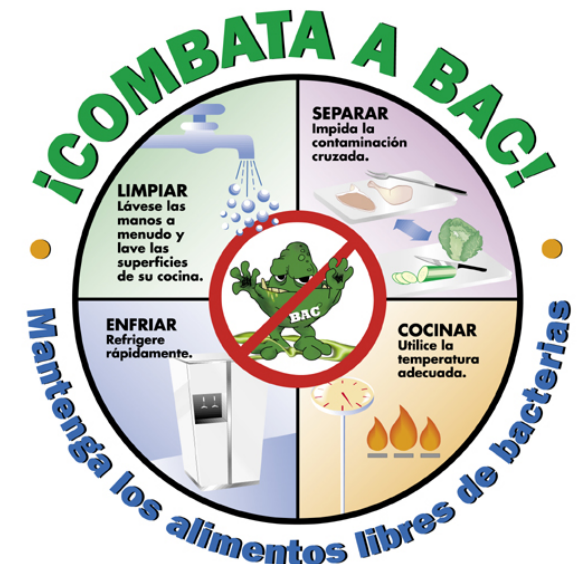




PREPARE Y SIRVA ALIMENTOS EN BUEN ESTADO



Cada año, una de cada cuatro personas se enferma a causa de alimentos contaminados.
¡Pongamos en práctica las normas de seguridad alimentaria!

TEMPERATURA INTERNA NECESARIA

| ALIMENTO | °F |
|---|--|
| Carne molida y mezclas de carne | |
| Res, cerdo, ternera, carnero | 160 |
| Pavo, pollo | 165 |
| Carne fresca de res, ternera y carnero | |
| Un poco cocida | 145 |
| A medio cocer | 160 |
| Bien cocida | 170 |
| Aves | |
| Ave entera | 165 |
| Pechugas | 165 |
| Relleno (cocido aparte o dentro del ave) | 165 |
| Carne de cerdo fresca | |
| A medio cocer | 160 |
| Bien cocida | 170 |
| Jamón | |
| Fresco (crudo) | 160 |
| Precocido (para calentar) | 140 |
| Huevo y platillos con huevo | |
| Huevo | Cocine hasta que la clara y la yema estén firmes |
| Platillos con huevo | 160 |
| Sobrantes y platillos al horno | |
| | (caliente sólo una vez) |
| Sopas, salsas cremosas o del jugo de carne | |
| | (Caliente hasta que hierva bien) |

The University of California prohibits discrimination or harassment of any person in any of its programs or activities. (Complete nondiscrimination policy statement can be found at http://danr.ucop.edu/aa/danr_nondiscrimination_and_affir.htm)

Direct inquiries regarding the University's nondiscrimination policies to the Affirmative Action Director, University of California, ANR, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607,



ALIMENTOS

POTENCIALMENTE DAÑINOS

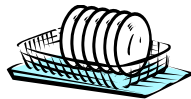
Asegúrese de seguir las normas de seguridad alimentaria. Muchos alimentos permiten el desarrollo de bacterias que pueden enfermarle.

- ♦ Alimentos crudos o cocidos de origen animal
- ♦ Germinados
- ♦ Frutas crudas rebanadas o picadas, especialmente melones.
- ♦ Hierbas cocidas, cortadas o picadas.
- ♦ Verduras cocidas, cortadas o picadas,
- ♦ **iNUNCA** se deben usar alimentos envasados en casa al cocinar para grupos comunitarios!

NORMAS PARA ESTERILIZAR

Platos:

- ♦ Mezcle 1 cucharada de blanqueador de cloro o lejía en un galón de agua. Sumerja los platos ya lavados y enjuagados en la solución por lo menos durante 60 segundos. Deje secar los platos al aire después de esterilizarlos.



Superficies de preparación de alimentos:

- ♦ Mezcle 1 cucharadita de blanqueador o lejía en un cuarto de galón de agua. Prepare una nueva solución cada día. Rocíe o aplique la solución a las superficies. Pase luego un trapo limpio y enjuague las superficies. Deje que se sequen.

Deseche:

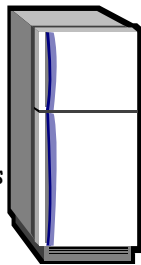
- ♦ Deshágase de la solución limpiadora cada día.

AL IR DE COMPRAS Y AL ALMACENAR LOS ALIMENTOS

Compre de último los alimentos fríos y llévelos pronto a casa.

Al ir de compras:

- ◆ Deje para el final la compra de alimentos refrigerados o congelados.
- ◆ Compre alimentos sólo de fuentes confiables.
- ◆ Refrigere el pescado, carnes, leche, aves y mariscos tan pronto como pueda al terminar de hacer sus compras.
- ◆ Lávese las manos con agua y jabón antes y después de tocar algún alimento.



Almacenamiento:

- ◆ Almacene los alimentos enlatados en un lugar fresco, seco y limpio.
- ◆ Mantenga los alimentos a un mínimo de 6 pulgadas del piso; no los guarde con productos de limpieza.
- ◆ Deseche latas de alimentos que estén hinchadas, cuarteadas, oxidadas o con rajaduras.

AL PREPARAR LOS ALIMENTOS

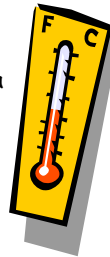
Mantenga separados los alimentos y evite contaminar uno con otro.

- ◆ Las personas enfermas **NO DEBEN** preparar ni servir alimentos.
- ◆ Lávese muy bien las manos y debajo de las uñas con agua tibia y jabón por 20 segundos antes, durante y después de preparar alimentos.
- ◆ Limpie y esterilice las superficies de preparación **ANTES** de empezar a preparar los alimentos.
- ◆ Mantenga las manos, utensilios y superficies de preparación limpios esterilizando regularmente durante la preparación de alimentos.
- ◆ Al manipular alimentos, use siempre utensilios y guantes limpios y asegúrese de tener las manos limpias.
- ◆ Use ropa limpia, un delantal y átese el cabello.
- ◆ Al terminar de usar los utensilios y la tabla para picar, lave con agua caliente jabonosa. Esterilice y enjuague bien antes de volver a usarlos.
- ◆ Descongele alimentos en el refrigerador o en el horno de microondas. Si los descongela en el horno de microondas, cocínelos de inmediato.
- ◆ Evite el contacto entre los jugos de carnes, aves y mariscos crudos y otros alimentos.
- ◆ Asegúrese de mantener alejadas a las mascotas de los lugares donde se preparan y sirven los alimentos.

AL COCINAR LOS ALIMENTOS

Cocínelos adecuadamente.

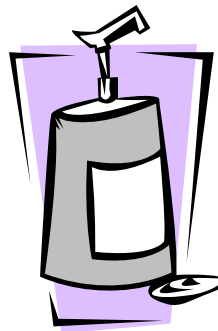
- ◆ Use un termómetro para determinar si el alimento ha alcanzado la temperatura interna indicada. (Consulte la tabla al reverso.)
- ◆ Limpie y esterilice siempre el termómetro antes y después de cada uso.
- ◆ Nunca deje los alimentos a medio cocer con la idea de terminar de cocerlos después.
- ◆ Si usa un horno de microondas para cocinar los alimentos, siga las instrucciones del fabricante.



AL TRANSPORTAR LOS ALIMENTOS

Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.

- ◆ Para mantener fríos los alimentos, use hieleras o recipientes para transportar alimentos fríos o calientes a los que les haya echado hielo.
- ◆ Para mantener calientes los alimentos, envuelva el platillo con una toalla, colóquelo en una hielera con material aislante y agregue más toallas o papel periódico para que conserven mejor el calor.
- ◆ De ser posible, prepare los alimentos en el lugar donde se van a servir.



La Universidad de California
en colaboración con el
Departamento de
Agricultura de los
Estados Unidos

AL SERVIR LOS ALIMENTOS

Nunca deje los alimentos sin refrigerar por más de 2 horas.

Mantenga limpias las superficies de servir.



- ◆ Lávese las manos con agua y jabón.
- ◆ Use utensilios limpios.
- ◆ Evite tocar los alimentos con las manos.
- ◆ Si tiene una cortada, lávese bien las manos y use guantes de látex limpios.
- ◆ Nunca deje alimentos perecederos crudos o cocidos a temperatura ambiente por más tiempo del necesario y nunca por más de 2 horas. Si la temperatura es de 90° F o más, nunca deje alimentos a temperatura ambiente por más de 1 hora!
- ◆ Tape los platos o bandejas de servir para protegerlos del polvo, estornudos y contacto con los convidados.
- ◆ En la mesa para servir, ponga sólo cierta cantidad de los alimentos. Si son calientes, deben estar a más de 140°F; si son fríos, a menos de 40°F. Revise la temperatura de los alimentos cada hora para asegurarse de que esté al nivel adecuado.
- ◆ Use ropa limpia, un delantal y átese el cabello.

LOS SOBRANTES DE ALIMENTOS

Lávese las manos con frecuencia, refrigere los alimentos sin demora y caliente los alimentos adecuadamente.

- ◆ Lávese las manos antes y después de manipular los sobrantes.
- ◆ Refrigérelos antes de que pasen 2 horas desde que fueron preparados.
- ◆ Enfríe los alimentos en el refrigerador en recipientes poco profundos (de menos de 2 pulgadas de profundidad).
- ◆ Caliente los sobrantes a por lo menos 165°F.
- ◆ Caliente sopas y salsas cremosas o del jugo de la carne hasta que hiervan bien.
- ◆ Caliente los sobrantes sólo una vez. Deseche los sobrantes que no se coman después de recalentarlos.

