



# LIMPIAR

Lávese las manos y lave los utensilios y tablas de cortar antes y después de tener contacto con carnes, aves, pescados y huevos crudos.

# SEPARAR

Mantenga las carnes y aves crudas separadas de los alimentos que no se van a cocinar.



# COCINAR

Use un termómetro para alimentos. No se puede saber si los alimentos están cocidos adecuadamente por cómo se ven.

# ENFRIAR

Enfríe las sobras y comidas para llevar dentro de 2 horas y mantenga el refrigerador a 40 °F (4.4 °C) o menos.



Los riesgos que envuelven un manejo adecuado de los alimentos en el hogar son más comunes de lo que las personas piensan. Las cuatro lecciones fáciles de Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar pueden ayudarle a prevenir que bacterias dañinas enfermen a su familia.

Para encontrar más información (en inglés) sobre la inocuidad alimentaria, visite [befoodsafe.gov](http://befoodsafe.gov).  
¿Preguntas? Seleccione "Ask Karen" ("Pregúntele a Karen") o llame y pregunte en español al 1-888-674-6854.

