

# Siga estos cuatro pasos fáciles para ayudarle a mantener su familia sana.

**Limpiar.** Las bacterias se pueden regar por su cocina y contaminar sus manos, tablas de cortar, cuchillos y mostradores. Para prevenir que esto suceda limpie con frecuencia.



**LAVE** sus manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos.

**COLOQUE** las tablas de cortar y utensilios en la máquina de lavar platos o lávelos con agua caliente jabonosa después de cada uso.



**MANTEN** limpios los mostradores, lavándolos con agua caliente jabonosa después de preparar los alimentos.

**Separar.** La propagación de bacterias ocurre cuando las bacterias se dispersan. Mantenga las carnes, aves y pescados crudos, y sus jugos, lejos de los alimentos listos para comer.



**USE** una tabla de cortar para carnes, aves y pescados crudos y otra para ensaladas y alimentos listos para comer.

**MANTEN** las carnes, aves y pescados crudos, y sus jugos, separados de otros productos de comida en su carrito de compras.



**ALMACENE** las carnes, aves y pescados crudos en un envase o en un plato para que sus jugos no goteen sobre otros alimentos.

**Cocinar.** Las bacterias pueden sobrevivir en los alimentos, incluyendo aquellos que usted tiene experiencia cocinando, si éstos no se calientan o preparan adecuadamente.



**USE** un termómetro para alimentos. No puede saber si los alimentos están cocidos adecuadamente basándose en cómo se ven.

**ROTE** la comida, agite y cubra los alimentos cuando cocina en el horno de microondas, para prevenir las áreas frías donde las bacterias pueden sobrevivir.



**HAGA** hervir las salsas, sopas y salsas de carne al recalentarlas.

**Enfriar.** Las bacteria se propagan mas rápido a temperaturas entre 40 °F -140 °F (4.4 °C – 60 °C), por lo que el enfriar adecuadamente los alimentos es una de las maneras mas efectivas para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.



**ENFRIE** el refrigerador hasta 40 °F (4.4 °C) o menos y use un termómetro para aparatos electrodomésticos para verificar la temperatura.

**REFRIGERE** las sobras y comidas para llevar dentro de 2 horas y divida los alimentos en envases poco hondos para que se enfríen rápidamente.



**DESCONGELE** las carnes, aves y pescados en el refrigerador, no sobre el mostrador y no sobrellene el refrigerador.

**Para aprender más, visite [befoodsafe.gov](http://befoodsafe.gov)**

Limpiar. Separar. Cocinar. Enfriar. Limpiar. Separar. Cocinar. Enfriar. Limpiar. **Separar.** Cocinar. Enfriar. Limpiar. Separar. Cocinar. **Enfriar.** Limpiar. Separar. Cocinar. Enfriar. Limpiar. Separar. Cocinar. **Limpiar.** Separar. Cocinar. Enfriar. Limpiar. Separar. Cocinar. Enfriar. Limpiar. Separar. **Cocinar.** Enfriar. Limpiar. Separar. Cocinar. Enfriar. Limpiar. Separar. Cocinar. Enfriar. Limpiar. Separar.



del USDA  
y la Alianza para la  
Educación sobre la  
seguridad de los alimentos

En Español

Para encontrar más información 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**.



Departamento de Agricultura  
de los Estados Unidos  
Servicio de Inocuidad e Inspección  
de los Alimentos

Lávese las manos y lave los utensilios y superficies frecuentemente.



**Limpiar.**

No propague la contaminación.



**Separar.**

Use un termómetro para alimentos.



**Cocinar.**

Enfríe los alimentos prontamente.



**Enfriar.**



# Sabias que cada año en los Estados Unidos...

## Los riesgos envueltos con un manejo adecuado de los alimentos son mas comunes de lo que las personan piensan.

...ocurren **76 millones** de casos de enfermedades transmitidas por los alimentos.

...más de **325,000** personas son hospitalizadas debido a enfermedades transmitidas por los alimentos.

...**5,000** personas morirán debido a enfermedades transmitidas por los alimentos.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos



En Español

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

Las bacterias dañinas pueden enfermar a las personas.

## Cuatro Lecciones Fáciles en el Manejo Adecuado de Alimentos.



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades, en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad y en su caso, género (sexo), estatus marital, estatus familiar, condición de padres, religión, orientación sexual, información genética, creencias políticas, represalia o debido a que todo o parte del ingreso del individuo provenga de cualquier tipo de programa público de asistencia. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas). Las personas con discapacidades que requieran un medio alterno para la comunicación de la información del programa (Braille, impreso grande, cinta de sonido, etc.) deben comunicarse con el "Target Center" del USDA, al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para reportar una querrela de discriminación, escriba al director de la Oficina de Derechos Civiles, al Office of Civil Rights, 1400 Independence Ave., SW, Washington DC 20250-9410 o llame al 1-800-795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TDD). El USDA es un proveedor y empleador de igual oportunidad.