

Prepare Alimentos Adecuadamente

Para obtener las últimas noticias, alertas y recomendaciones sobre el manejo y el almacenamiento de la comida de manera segura, visite: Espanol.FoodSafety.gov



Limpiar

Lávese las Manos y Limpie los Utensilios y las Superficies con Frecuencia

- Lave sus manos con jabón y agua y por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos. Esta es la mejor manera de reducir la propagación de gérmenes y prevenir el envenenamiento por alimentos.
- Coloque las tablas de cortar y utensilios en la máquina de lavar platos o lávelos con agua caliente jabonosa después de cada uso.
- Mantén limpios los mostradores, lavándolos con agua caliente jabonosa después de preparar los alimentos.
- Lave bien las frutas y los vegetales bajo agua justo antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.
- No lave la carne de res, la carne blanca, los huevos o los mariscos para evitar la propagación de gérmenes nocivos en la cocina.



Separar

Separe las Carnes Crudas de Otros Alimentos

- Mantén las carnes, aves, mariscos crudos y sus jugos lejos de los alimentos listos para comer.
- Use una tabla de cortar para carnes, aves y mariscos crudos. Use otra tabla de cortar para ensaladas y alimentos listos para comer.
- Separe las carnes, aves y mariscos crudos, de las frutas y vegetales en su carrito de compras.
- Almacene las carnes, aves y mariscos crudos en un envase o en un plato para que sus jugos no goteen sobre otros alimentos.
- Coloque los alimentos ya preparados en un plato limpio— nunca en un plato que previamente usastes con alimentos crudos.



Cocinar

Cocine a la Temperatura Adecuada

- Utilice un termómetro para asegurarse de que la comida está en buenas condiciones. Cuando crea que la comida está lista, coloque el termómetro en la parte más gruesa de la comida. Asegúrese de no tocar huesos, grasas o cartílagos.
- Consulte **las temperaturas mínimas de cocción** para asegurarse de que sus comidas hayan alcanzado una temperatura adecuada.
- Si no sirve la comida justo después de cocinar, manténgala a una temperatura de 140°F o más con una fuente térmica, una bandeja para calentar o una olla de cocción lenta.
- Lea las instrucciones del paquete para cocinar en el microondas y siga las instrucciones con exactitud para asegurarse de que la comida esté bien cocinada. Si la etiqueta de los alimentos dice "dejar reposar durante x minutos después de la cocción," siga las instrucciones. Esto permite que la comida hecha en el microondas continúe calentándose de manera uniforme.
- Revuelva la comida mientras se calienta o como se indica en el paquete.



Enfriar

Refrigere y Congele los Alimentos Correctamente

- Refrigere las sobras dentro de las 2 horas. Si la comida está expuesta a temperaturas mayores a 90°F (como un picnic de verano), refrigere la comida dentro de 1 hora.
- Nunca descongele ni marine (adobe) las comidas sobre la encimera. La forma más segura de descongelar o marinar la carne de res, la carne blanca y los mariscos es en el refrigerador.
- Las sobras deben colocarse en recipientes poco profundos y refrigerarse de inmediato para permitir que se enfrien rápido.
- Asegúrese de que la temperatura del refrigerador sea de 40°F o menos, y del congelador de 0°F o menos. Utilice un termómetro para electrodomésticos para verificar la temperatura.
Las bacterias se propagan más rápido a temperaturas mayores a 40°F y menores a 140°F. La congelación no destruye los gérmenes nocivos, pero mantiene la comida segura hasta que pueda cocinarla.

Mínimo de Temperatura Interna Adecuada cuando se mide con un termómetro para alimentos

Res, cerdo, ternera y oveja.	145°F
dejándolo descansar por 3 minutos después de removerlo de la fuente de calor.	
Carnes molidas	160°F
Pollo, pavo y otras aves	165°F
Huevos y alimentos con huevos . . .	160°F
Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Huevos revueltos no deben ser aguados.	
Sobras	165°F
Pez aleta	145°F

El obtener demasiado arsénico puede ser perjudicial para la salud, especialmente durante el embarazo, la infancia y la niñez temprana. **Cómo limitar el consumo de arsénico:**

- Coma una variedad de comidas nutritivas.
- Analice el agua de su pozo.
- Ofrezca a los bebés una variedad de cereales para bebés, como avena y multigrano, en lugar de solo cereal de arroz.
- Espere hasta que los bebés tengan al menos 1 año para darles jugo de frutas, leche de vaca o bebidas de soya.
- Cuando cocine arroz, hiévalo en una olla grande con agua hasta que esté completamente cocido. Luego escurra el agua.
- Evite las comidas que contengan jarabe de arroz integral.
- No use leche de arroz en lugar de leche de vaca.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



Florida
Department of
Health
WIC Program
FloridaWIC.org