

# Manejo seguro de los alimentos

## LIMPIAR

Lave sus manos, los utensilios y las tablas de cortar antes y después de haber estado en contacto con carne cruda, mariscos y huevos.

*\*Departamento de Salud y Servicios Humanos, 2018.*

## SEPARAR

Mantenga las carnes crudas, mariscos y huevos separados de alimentos que no se cocinarán.

## COCINAR

Use un termómetro y revise si su comida está bien cocida. Con solo verla o tocarla, no podrá saber si alcanzó la temperatura interna de cocción.

## ENFRIAR

Refrigere los alimentos que se echan a perder y las sobras de la comida que haya preparado en menos de dos horas. Mantenga su refrigerador a 40° F o menos.

## Temperaturas internas mínimas



CARNES	TEMPERATURA
Carne de res, cerdo, ternera y cordero (asado, filetes, chuletas, fresco, jamón ahumado)	145° F. Después de que la retire del fuego y antes de cortarla o comerla, déjela reposar por lo menos 3 minutos
Jamón cocido (para recalentar)	165° F
Carne molida	160° F
Aves de corral (en piezas o entero)	165° F
Huevos y platillos preparados con huevo	160° F
Alimentos preparados el día anterior y comidas cocinadas al horno	165° F
Pescados y mariscos	145° F

*\*Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, 2015*

## Limpiar

**Manos.** Es esencial lavar sus manos a la hora de cocinar y antes de comer. Siempre lave sus manos antes de preparar los alimentos y después de manejar carne cruda, huevos y mariscos.

- 1 **Moje** sus manos con agua tibia que corra de la llave o grifo y aplique jabón.
- 2 **Enjabone** sus manos para hacer burbujas con el jabón.
- 3 **Frote** sus manos por lo menos 20 segundos. Asegúrese de frotar entre los dedos, debajo de las uñas, en la palma y en el dorso de sus manos. Intente cantar una canción corta para darse idea del tiempo.
- 4 **Enjuague** sus manos con agua tibia que corra de la llave o grifo. Cierre la llave con una toalla de papel limpia. Recuerde que sus manos estaban sucias cuando abrió la llave.
- 5 **Seque** sus manos con una toalla de papel y úsela para abrir o cerrar puertas.

*\*Centro de Prevención y Control de Enfermedades, 2016*

**Frutas y verduras.** Lave con agua todas las frutas y verduras frescas antes de pelarlas, comerlas o cocinarlas. No use jabón. Los cepillos para verduras pueden ser muy útiles. No se recomienda lavar carne o pollo antes de cocinar.

\*Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, 2013

**Superficies.** Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las superficies de la cocina con agua caliente y jabón antes y después de preparar los alimentos. Lave todo lo que toque carne, pollo y mariscos (cuchillos, platos, tablas de cortar y sus manos) antes de usarlos para preparar otros alimentos. Elija plástico u otro tipo de tablas de cortar no porosas. Considere usar toallas de papel para limpiar la cocina. Si usa trapos, lávelos y cámbielos con frecuencia. Evite usar el mismo trapo o toalla de papel que usa para limpiar para tocar los alimentos.

## Separar

Mantenga la carne y mariscos crudos separados de otros alimentos en su carrito de compras, en su refrigerador y mientras prepara los alimentos.

EN EL CARRITO DEL SUPERMERCADO Y BOLSAS DE COMPRA	EN EL REFRIGERADOR	EN LA PREPARACION DE COMIDAS
Mantenga las carnes, huevos, pescados y mariscos separados de otros alimentos en el carrito del supermercado. Si es posible, use bolsas de plástico. Cuando esté pagando revise que estos productos queden empacados por separado del resto de sus alimentos.	En el refrigerador, mantenga las carnes, huevos, pescados y mariscos separados de otros alimentos. Coloque estos productos en bolsas o contenedores sellados. Es mejor ponerlos en la parte baja del refrigerador para evitar que escurran sobre otros alimentos.	Utilice una tabla para cortar carne cruda, pescados y mariscos y otra para cortar otros alimentos. (Si sólo hay una tabla disponible, asegúrese de lavarla bien con agua y jabón antes de reutilizarla.)

## Cocinar

La cocción adecuada mata muchos tipos de bacterias que pueden causar enfermedades. No confíe en el color o textura de los alimentos para determinar la cocción. La mejor manera de saber si la carne, huevos, pescados y mariscos, guisos y comida preparada que ha sobrado, se han cocinado o calentado adecuadamente, es usando un termómetro para comida. Asegúrese de verificar la temperatura en la parte más gruesa de la comida. Vea la tabla del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos en este folleto para revisar las temperaturas internas recomendadas.

## Enfriar

Mantenga su refrigerador entre 38 ° y 40 ° F y su congelador a 0 ° F. Asegúrese de refrigerar o congelar los alimentos perecederos y alimentos preparados que sobraron, en menos de 2 horas de haberlos cocinado. Marine sus carnes en el refrigerador. Siempre descongele los alimentos en el refrigerador, bajo agua corriente fría o en el microondas. Nunca descongele comida a temperatura ambiente. Divida grandes cantidades de comida preparada que haya sobrado, en recipientes pequeños y poco profundos para que se enfríen rápidamente en el refrigerador. No llene en exceso el refrigerador o el congelador.

## OTROS RECURSOS

### FightBAC.org

Respaldado por Partnership for Food Safety Education. En este sitio encontrará más información sobre los principios fundamentales del manejo seguro de los alimentos: limpiar, separar, cocinar y enfriar.



## REFERENCIAS

Centers for Disease Control and Prevention. (2016). *When and How to Wash Your Hands*. Retrieved from <https://www.cdc.gov/handwashing/when-how-handwashing.html>.

FIGHT BAC! Partnership for Food Safety Education. (2016). *The Core Four Practices*. Retrieved from <https://www.fightbac.org/food-safety-basics/the-core-four-practices/>.

United States Department of Agriculture. (2013). *Washing Food: Does it Promote Food Safety?* Retrieved from <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/washing-food-does-it-promote-food-safety/washing-food>.

United States Department of Agriculture. (2015). *Safe Minimum Internal Temperature Chart*. Retrieved from [https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/safe-minimum-internal-temperature-chart/ct\\_index](https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/safe-minimum-internal-temperature-chart/ct_index).

United States Department of Health and Human Services. (2018). *Check Your Steps*. *Foodsafety.gov*. Retrieved from <https://www.foodsafety.gov/keep/basics/index.html>.

Traducción e interpretación por: Celina Wille y Laura Paola Johnson

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.  
© Utah State University 2022

