

PREPÁRATE

para la seguridad alimentaria

Elija y use estos utensilios de cocina cada vez que prepare alimentos para ayudar a prevenir la intoxicación alimentaria.

Fregadero

- Lávese las manos durante **20 segundos** con jabón y agua corriente.
- Lave las frutas y verduras antes de pelarlas.
- No lave carnes, aves o huevos.



Tabla de cortar y utensilios

- Use tablas de cortar, platos y cuchillos separados para los productos frescos y para las carnes crudas, aves, mariscos y huevos.
- Limpie con agua caliente y jabón o en el lavavajillas (si es apto para lavavajillas) después de cada uso.



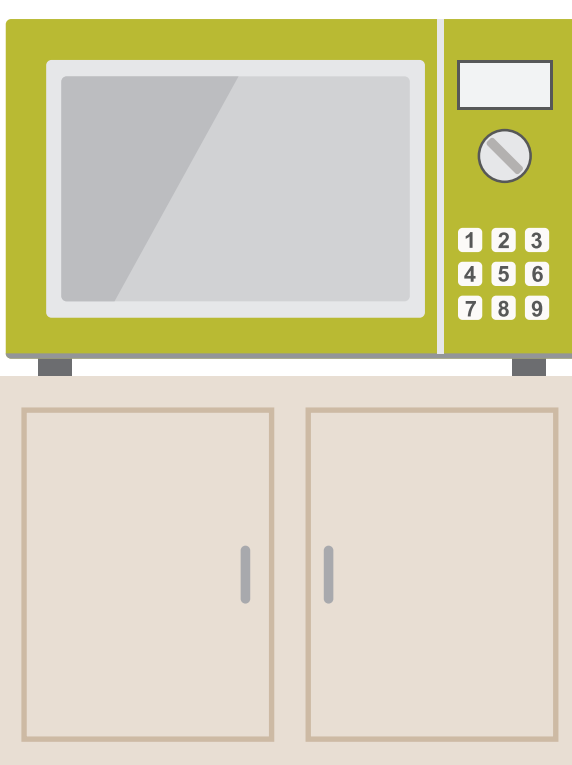
Termómetro

- Use un termómetro de alimentos para asegurarse de que los alimentos cocinados en el horno, la estufa o la parrilla alcancen una temperatura lo suficientemente alta como para matar los gérmenes.
 - Todas las aves de corral, incluyendo la molida: **165°F**
 - Carne molida de res, cerdo, cordero y ternero: **160°F**
 - Chuletas de res, cerdo, cordero y ternero, asados y filetes: **145°F** (luego dejar reposar 3 minutos antes de servir)
 - Pescado: **145°F**



Microondas

- Conozca la potencia de su microondas.
 - Consulte el interior de la puerta, el manual del propietario o el sitio web del fabricante. Una potencia más baja significa un tiempo de cocción más largo.
- Siga los tiempos de cocción y reposo recomendados para permitir una cocción adicional después de que se detenga el microondas.
- Al recalentar, use un termómetro para alimentos para asegurarse de que los alimentos alcancen los **165°F**.



Refrigerador

- Mantenga su refrigerador entre **40°F** y **32°F**, y su congelador a **0°F** o menos.
- Refrigere frutas, verduras, leche, huevos y carnes en un período máximo de **2 horas**; (**1 hora** cuando la temperatura es de **90°F** o más).
- Guarde la carne cruda en el estante inferior lejos de productos frescos y alimentos listos para comer.
- Deseche los alimentos que no hayan sido refrigerados en más de **2 horas**.
- Descongele o marine los alimentos en el refrigerador.



Computadora o dispositivos móviles

- Busque más consejos para mantener los alimentos seguros en www.cdc.gov/foodsafety
- Manténgase actualizado sobre retiros de alimentos en www.foodsafety.gov/recalls



U.S. Department of Health and Human Services
Centers for Disease Control and Prevention

www.cdc.gov/foodsafety

Accessible version: <https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/food-safety-in-the-kitchen.html>