

Informacion adicional:

FoodSafety.gov

<https://espanol.foodsafety.gov/seguridad-de-los-alimentos-mf6/4-pasos-para-la-seguridad-alimentaria#chill>

¿Está listo para celebrar la temporada Navideña sirviendo y comiendo sus platos favoritos? Pero, antes de festejar, ¿se ha preguntado que puede hacer para mantener la seguridad alimentaria de su familia y amigos? Proteja a sus seres queridos de enfermedades transmitidas por los alimentos durante esta temporada festiva. Siga estos simple consejos:

1. Limpiar

Lávese las manos, utensilios y superficies con frecuencia. Limpie antes, durante y después de cocinar.

2. Separar

Separe la carne cruda, las aves, mariscos y huevos los cuales pueden transmitir gérmenes a los alimentos listos para comer. No corte o prepare alimentos en tablas de cortar que han sido usadas para cortar carnes crudas sin antes lavar las tablas.

3. Cocinar

No adivine si los alimentos están bien cocinados. Los alimentos están cocinados cuando la temperatura interna es lo suficientemente alta para matar gérmenes. El uso de un termómetro le ayudara a saber la temperatura interna de cualquier alimento.

4. Refrigerar

Todos los alimentos cocidos deben de ser refrigerados después de dos horas de haber sido cocinados. Las bacterias que causan intoxicación alimentaria se reproducen rápidamente en los alimentos después de dos horas. Mantenga sus alimentos fuera de la zona de peligro. Esto simplemente significa que sus alimentos deben de mantenerse fríos a una temperatura de 41 F o menos O a 135 F o más caliente.

5. Sobras

Las sobras deben de refrigerarse por 3 a 4 días. Las sobras también pueden ser congeladas de 3 a 4 meses. Es muy importante recordar que no importa si las sobras son congeladas o refrigeradas deben de recalentarse a una temperatura interna de 165F.