

CORE 4

Los 4 Principios de la Seguridad Alimentaria

Recordar estos 4 pasos pueden ayudar a que usted y su familia estén protegidos de las enfermedades transmitidas por los alimentos.



1. Limpiar

- Lávese bien las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos, siempre antes y después de tocar carnes, aves y mariscos crudos.
- Limpie bien las superficies de trabajo, tablas de cortar, platos y utensilios; lávelos con agua caliente y jabón antes y después de preparar diferentes tipos de alimentos.
- Enjuague bien las frutas y verduras frescas con agua corriendo del grifo, incluidas las que tienen piel y cáscaras que no se comen.



2. Separar

- Ayude a prevenir la contaminación cruzada manteniendo los alimentos listos para comer lejos y separados de los alimentos crudos como carnes, aves, mariscos y huevos.
- Use tablas de cortar, platos y utensilios diferentes para los alimentos cocidos y crudos.



3. Cocinar/cocción

- Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que los platos de carnes, aves, mariscos y huevos se cocinen a una temperatura segura.



4. Enfriar

- Mantenga su refrigerador o nevera a 40°F o menos y su congelador a 0°F o menos.
- Mantenga los alimentos a una temperatura segura al descongelarlos y nunca los descongele a temperatura ambiente.



Visite el sitio web bilingüe de **Recursos para el Consumidor de la División de Seguridad Alimentaria** para obtener más consejos sobre seguridad alimentaria.