

¡Combata BAC!™

Mantenga los Alimentos Libres de Bacterias Dañinas



LIMPIE

Lávese las manos a menudo y lave las superficies de su cocina con agua caliente y jabón.

¿Qué?

las manos, el mostrador, la tabla de cortar, los platos, los utensilios, las toallas, y las toallas para limpiar

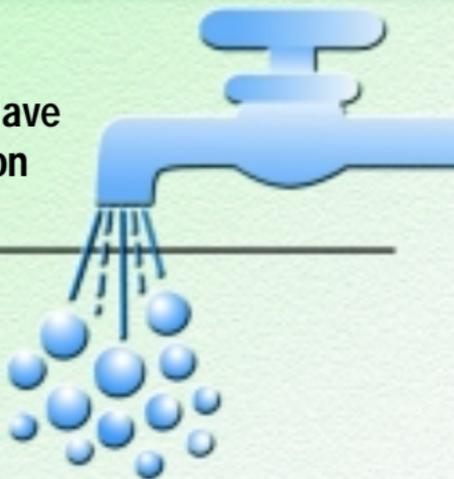
¿Cuándo?

Antes:

- de tocar los alimentos
- de preparar la comida
- de servir la comida

Después:

- de ir al baño
- de preparar la comida
- de tocar carnes crudas
- de sacar la basura
- de recoger algo del piso



SEPRE

Evite la contaminación cruzada. Pare el desarrollo de las bacterias.

Separe

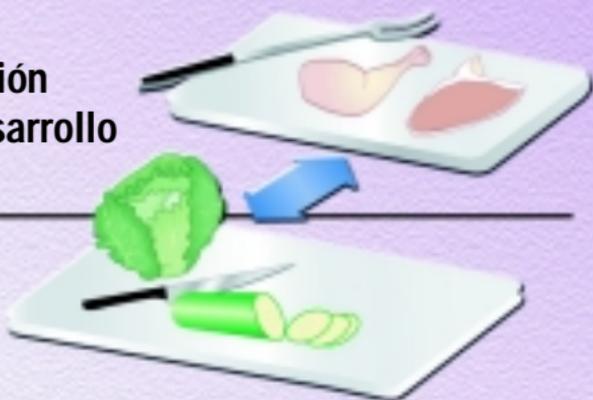
la carne, las aves y los mariscos crudos de los otros alimentos.

Use

otra tabla de cortar diferente para carnes crudas.

Nunca

coloque alimentos cocinados en un plato que haya contenido carne, aves o mariscos crudos.



¡Combata BAC!™

Mantenga los Alimentos Libres de Bacterias Dañinas



COCINE

Utilice la temperatura adecuada para matar las bacterias dañinas.



Use

- termómetros limpio.

Cocine

- comidas en el microondas adecuadamente; cubralas, agítelas y hágalos girar.
- los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes.
- el pescado hasta que esté opaco y se desmenuze.



Mida

La temperatura interna de:

- los asados y filetes de carne - 160 °F
- las aves enteras - 170 °F
- la carne molida - 160 °F
- los huevos - 155 °F

Recaliente

- salsas, sopas y salsas de carne, hasta que hiervan.
- sobrantes - 165 °F.

ENFRIE

Refrigere rápidamente para evitar que las bacterias se multipliquen.

Refrigere

los productos percederos, los alimentos preparados y los sobrantes en menos de 2 horas. Use recipientes que enfrien fácilmente.

Descongele

los alimentos en el refrigerador, bajo el chorro de agua fría del grifo o en el horno de microondas.

Escabeche o Adobe

los alimentos en el refrigerador.

Verifique

con termómetro que la temperatura de su refrigerador esté por debajo de 40 °F y la del congelador a 0 °F.

No

llene excesivamente el refrigerador. El aire frío debe circular para mantener los alimentos en buen estado.

