



Explorando los Grupos de Alimentos

Mantenga sus alimentos seguros

¿Cómo se puede hacer para que sea fácil mantener los alimentos seguros para comer?

Las bacterias se pueden esparcir rápidamente si no manejamos los alimentos adecuadamente. Podemos evitar enfermarnos comiendo alimentos inseguros recordando estas cuatro palabras: Limpie, separe, cocine y enfríe.



Limpie

lávese las manos y limpie las superficies muy seguido

Limpie: Lávese las manos y limpie las superficies muy seguido.

- Lávese las manos, utensilios y superficies con agua caliente y jabón antes y después de preparar alimentos y especialmente después de tocar la carne cruda, aves, huevos o mariscos crudos.
- Lávese las manos después de usar el baño, acariciar a mascotas, toser o estornudar.
- Siempre enjuague las frutas y las verduras frescas con agua corriente fría antes de prepararlas o comérselas. Esto también incluye las frutas y las verduras que se van a pelar.



Separe

no contamine en forma cruzada

Separe: No cruce la contaminación.

- Use una tabla de cortar diferente para las carnes crudas.
- Lávese las manos, las tablas de cortar, los platos y utensilios con agua caliente y jabón después de tocar carne cruda, aves, huevos o mariscos.
- Mantenga la carne, las aves y los mariscos crudos separados de otros alimentos cuando vaya de compras al supermercado.
- Guarde la carne, las aves y los mariscos crudos en un plato en el estante más bajo del refrigerador para evitar que el jugo gotee sobre otros alimentos.



Cocine

cocine los alimentos a temperaturas adecuadas

Cocine: Cocine los alimentos a temperaturas adecuadas.

- Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén firmes.
- No use recetas con huevos crudos o poco cocidos.
- No pruebe la masa cruda para galletas porque tiene huevos que no se han cocinado.
- Use un termómetro de carne para asegurarse de que la carne esté cocida a la temperatura adecuada.
- No coma carne molida que esta rosa por dentro.



Enfríe

meta la comida al refrigerador inmediatamente

Enfríe: Meta la comida al refrigerador inmediatamente.

- Los productos lácteos, huevos, carne, aves, mariscos y sobras deben mantenerse en el refrigerador o en el congelador. Debido a que las bacterias crecen rápidamente a temperaturas más cálidas, estos alimentos nunca deben dejarse fuera del refrigerador por más de 2 horas (o más de 1 hora si la temperatura es más de 90 grados).
- Descongele las aves, mariscos y otras carnes en el refrigerador, nunca a la temperatura de ambiente.
- Divida las sobras en recipientes pequeños y poco profundos para enfriarlas rápidamente en el refrigerador

Consejo útil:

Lave las bolsas del supermercado reutilizables al menos una vez a la semana o después de cada uso.

Gráficas de Be Food Safe, un programa conjunto del USDA y la Asociación para la Educación sobre Seguridad Alimentaria. www.fightbac.org

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu