



SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

EN LA CASA

Mantenga
los alimentos
seguros para
usted y su
familia.





LIMPIAR

Lávase las manos y limpie las superficies de la cocina a menudo.



- Lávese las manos durante 20 segundos con agua caliente y jabón antes de preparar alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales, estornudar o tocar mascotas.
- Lave las frutas y verduras aunque vaya a pelar o cortarlas.
- Lave las tablas para cortar, los platos, los utensilios y las cubiertas de la cocina con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento.
- Use toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. O lave a menudo las toallas de la cocina en la lavadora con agua caliente.



SEPARAR

No deje que las bacterias se propaguen de un alimento a otro.



- En el carrito de compras y en el refrigerador, mantenga alejados de los otros alimentos los huevos, las carnes crudas, incluso la de ave, el pescado y los mariscos y los jugos de estos.
- Si es posible, use diferentes platos y tablas para cortar al preparar las carnes crudas. Coloque la carne, el pescado, las aves y los huevos cocidos en un plato limpio.
- En el refrigerador, mantenga separados de los demás alimentos las carnes crudas y los huevos. Colóquelos en recipientes o bolsas de plástico selladas.



COCINAR

Cocine a la temperatura adecuada para matar las bacterias.



- Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que las carnes, aves y otros alimentos se cocinen completamente a una temperatura segura. Mantenga los alimentos calientes después de cocinarlos.
- Al cocinar en el microondas, cubra, revuelva y gire el alimento para cocinarlo correctamente.

Use la tabla en este folleto para encontrar las temperaturas adecuadas.



ENFRIAR

Refrigere los alimentos rápidamente.



- Refrigere o congele los alimentos crudos o cocinados dentro de 2 horas. En verano, reduzca este tiempo a una hora. (El plazo incluye la preparación y el tiempo de servicio).
- Descongele los alimentos en el refrigerador o en agua fría corriente. Deje los alimentos en adobo en el refrigerador. No deje los alimentos en adobo ni los descongele sobre las cubiertas de la cocina.
- Evite llenar demasiado el refrigerador; el aire frío tiene que circular para mantener los alimentos a una temperatura segura.
- Ponga el refrigerador entre 40°F y 32°F y el congelador a 0°F o menos.



TEMPERATURA

Asegúrese de que los alimentos cocidos sean seguros para comer. Revise la temperatura interior con un termómetro para alimentos.



Categoría	Alimento	Temperatura (°F)
Mezclas de carne y carne molida	• Carne de res, puerco, ternera y cordero	160
	• Pavo y pollo	165
Carne fresca de res, ternera y cordero	• Bistec, asados y chuletas	145
Carne de ave	• Pollo y pavo, entero • Pechugas y asados • Alas, piernas y muslos • Pato y ganso • Relleno (cocido solo o dentro del ave)	165
Carne de puerco y jamón	• Carne fresca de puerco	145
	• Jamón fresco (crudo)	145
	• Jamón precocido (para recalentar)	140
Huevos	• Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén duritas.
	• Platos que contienen huevo	160
Sobras y cazuelas	• Sobras • Cazuelas	165
Pescado y mariscos	• Camarones, langosta y cangrejo	Cocine hasta que la carne tenga un color blanco lechoso.
	• Almejas, ostras y mejillones	Cocine hasta que las conchas se abran durante la cocción.
	• Callos de hacha	Cocine hasta que estén firmes y tengan un color blanco lechoso.
	• Pescado	145 o cocine hasta que el pescado se separe fácilmente con un tenedor.



ALMACENAMIENTO SEGURO

Revise la tabla de tiempo de almacenamiento seguro a continuación para saber cuándo tirar el alimento.



Categoría	Alimento	Refrigerador (40°F o menos)	Congelador (0°F o menos)
Ensaladas	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladas de huevo, pollo, jamón, atún y macarrones 	3 a 5 días	No se congelan bien
Hot dogs	<ul style="list-style-type: none"> Paquete abierto Paquete sin abrir 	1 semana 2 semanas	1 a 2 meses
Carnes frías	<ul style="list-style-type: none"> Paquete abierto en rebanadas Paquete sin abrir 	3 a 5 días 2 semanas	1 a 2 meses
Tocino y salchichas	<ul style="list-style-type: none"> Tocino Salchichas crudas de pollo, pavo, puerco y carne de res 	1 semana 1 a 2 días	1 mes 1 a 2 meses
Hamburguesa y otras carnes molidas	<ul style="list-style-type: none"> Hamburguesa, carne molida de res, pavo, ternera, puerco, cordero y mezclas de estas 	1 a 2 días	3 a 4 meses
Carne fresca de res, ternera, cordero y puerco	<ul style="list-style-type: none"> Filetes Chuletas Asados 	3 a 5 días	6 a 12 meses 4 a 6 meses 4 a 12 meses
Aves frescas	<ul style="list-style-type: none"> Pollo o pavo, entero Pollo o pavo, pedazos 	1 a 2 días	1 año 9 meses
Sopas y guisados	<ul style="list-style-type: none"> Con verduras o carne 	3 a 4 días	2 a 3 meses
Sobras	<ul style="list-style-type: none"> Carnes o aves cocidas Trozos empanizados o tortas de pollo Pizza 	3 a 4 días	2 a 6 meses 1 a 3 meses 1 a 2 meses

Visita TexasWIC.org para obtener más información y encontrar la clínica de WIC más cercana.



TEXAS
Health and Human
Services

