

Juegue seguro con los alimentos

Sepa como debe preparar, manipular y guardar alimentos de forma segura para usted y su familia.



Límpiese las manos y las superficies que entren en contacto con los alimentos antes de la preparación y cocción de los alimentos y cuando los coma.

Enjuague las frutas y vegetales con agua limpia antes de cocinarlos o servirlos.

No enjuague la carne o pollo. Puede contaminar con bacterias otros alimentos o las superficies.

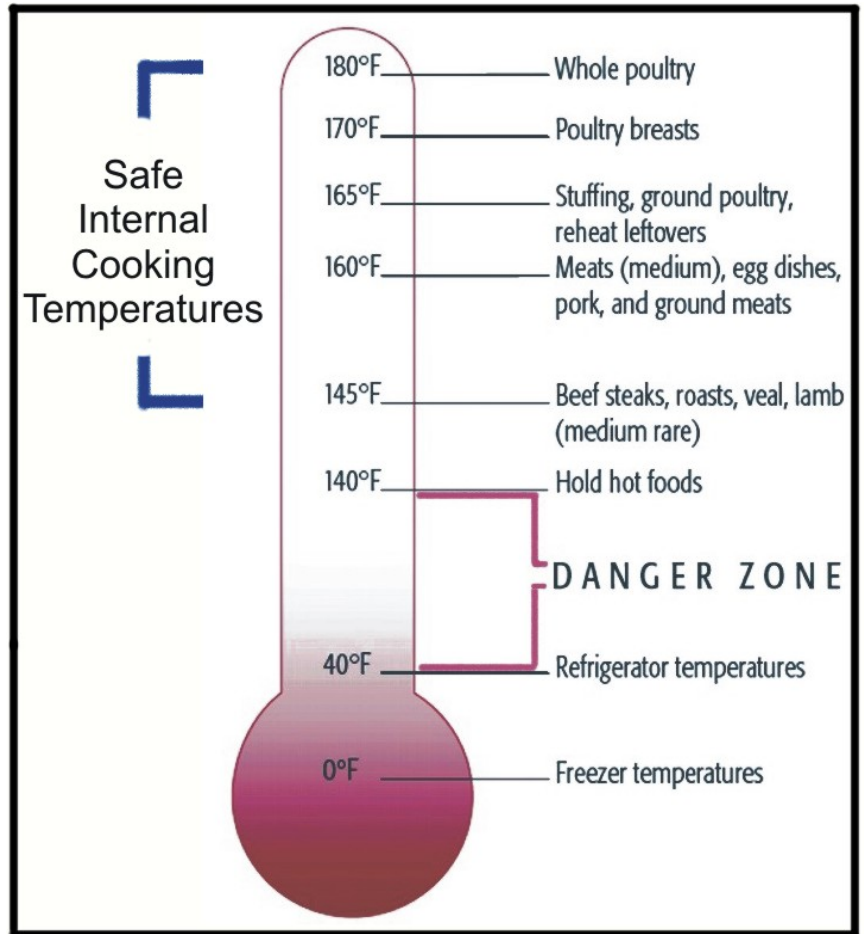
Separe los alimentos en crudos, cocidos y listos para el consumo mientras los compra, prepara o guarda.

Descongele los alimentos en la nevera o en el microondas. Los alimentos descongelados en el microondas deben ser cocinados inmediatamente.

Cocine carne, pollo y pescado a temperaturas internas suficientes para destruir las bacterias. Use un termómetro de alimentos para determinar la cocción, es la única forma de determinar con precisión que ha alcanzado una temperatura interna segura.

Refrigere los alimentos percederos rápidamente.

Mantenga los alimentos calientes, calientes y los fríos, fríos.



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659, www.cphp.uic.edu

Juegue seguro con los alimentos

Sepa como preparar, manipular y guardar alimentos de forma segura para usted y su familia.



Límpiese las manos y las superficies que entran en contacto con los alimentos antes de la preparación y cocción de los alimentos y cuando los coma.

Enjuague las frutas y vegetales con agua limpia antes de cocinarlos o servirlos.

Evite contaminar con bacterias otros alimentos. (Ver página 2 del folleto)

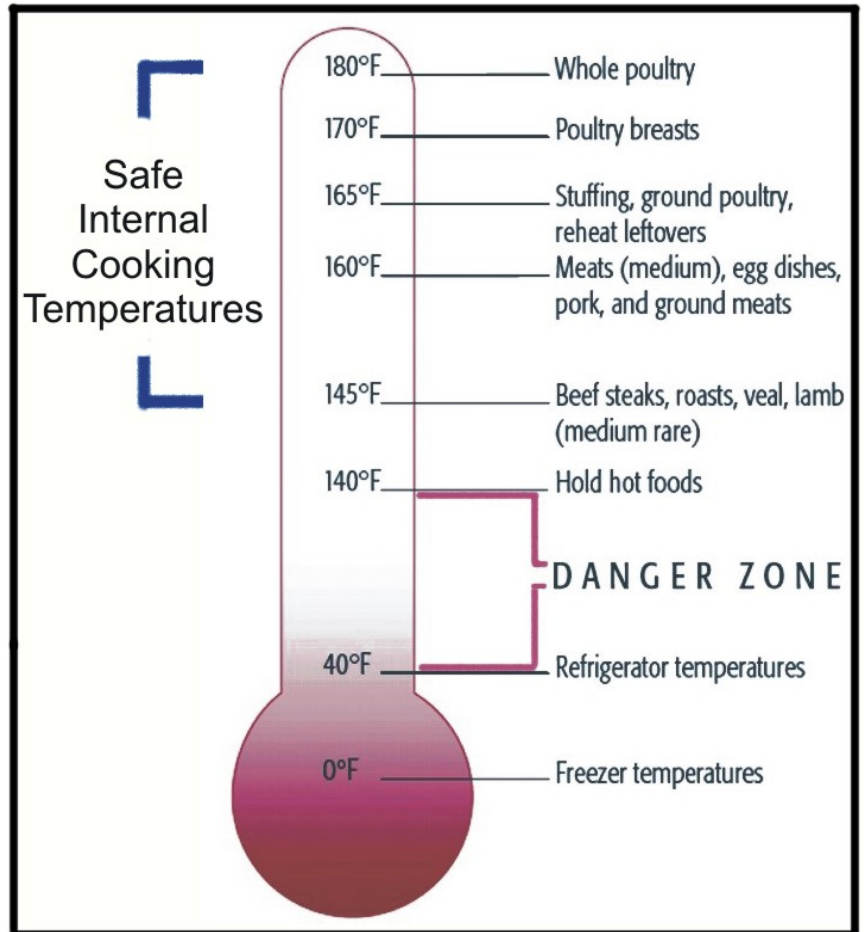
Separe los alimentos en crudos, cocidos y listos para el consumo mientras los compra, prepara o guarda.

Descongele alimentos en la nevera o en el microondas. Los alimentos descongelados en el microondas deben ser cocinados inmediatamente.

Cocine carne, pollo y pescado a temperaturas internas suficientes para destruir las bacterias. Use un termómetro de alimentos para determinar la cocción, es la única forma de determinar con precisión que ha alcanzado una temperatura interna segura.

Refrigere los alimentos perecederos rápidamente.

Mantenga los alimentos calientes, calientes y los fríos, fríos.



Prevenga la listeriosis –guarde y cocine debidamente la carne, pollo y lácteos. La listeriosis es una enfermedad causada por una bacteria dañina, la listeria, que puede crecer en la nevera y sobrevive el congelamiento, pero puede ser exterminada a través de la cocción. Los alimentos listos para consumir como los perros calientes, los picadillos de carne, quesos blandos, fiambres de carnes y pollo están asociados con la listeria. Los adultos mayores, los recién nacidos, las embarazadas y los que tienen un sistema inmunitario débil son consideradas poblaciones de riesgo porque son más susceptibles a la listeriosis.

Reduzca el riesgo de listeriosis:

- Guarde los alimentos listos para consumir a menos de 40°F.
- Use alimentos perecederos y listos para consumir lo antes posible.
- El paté enlatado y las pastas de carne pueden ser comidos, pero no coma patés o pastas de untar que han sido refrigerados.
- Los mariscos en latas puede ser comidos, pero no consuma alimentos ahumados provenientes del mar que han sido refrigerados a menos que sean utilizados en un plato que será cocinado.
- No beba leche no pasteurizada ni coma alimentos con leche cruda.
- Los perros calientes y picadillos de carne deben ser recalentados hasta que hiervan.
- Limpie la nevera con regularidad.

Evite que las bacterias dañinas pasen de un alimento a otro.

- Separe la carne, el pollo, el pescado y los mariscos crudos de los otros alimentos tanto en su carrito de las compras como en la nevera.
- Para evitar que los jugos de la carne, pollo, pescado y mariscos caigan sobre otros alientos, coloque las carnes crudas en recipientes cerrados o en bolsas plásticas, dentro de la nevera.
- De ser posible, intente utilizar una tabla de cortar para la carne, pollo, pescado y mariscos crudos y otra para frutas y vegetales frescos.
- Siempre lave las manos, tablas de cortar, platos y utensilios con agua caliente y jabón después de que entren en contacto con carne, pollo, pescado, mariscos y huevos crudos o productos frescos sin lavar.
- Coloque los alimentos cocidos en un plato limpio.
- Los marinados utilizados en la carne, pollo, pescado y mariscos crudos no deben ser probados ni reutilizados para cocer otros alimentos.
- La carne y el pollo no deben ser enjuagados o lavados. Al enjuagar o lavar estos alimentos, la bacteria que se encuentra en sus superficies puede propagarse a alimentos listos para comer, a los utensilios de cocina o a las superficies que entran en contacto con los alimentos.



The Chicago Partnership for Health Promotion is funded by the USDA Food Stamp Program to encourage Chicago families to make healthier food choices, learn to prepare and consume healthier foods every day and be more physically active. The University of Illinois at Chicago Neighborhoods Initiative is the Land Grant Administrative Hub for CPHP. The USDA, UIC and CPHP are equal opportunity providers and employers. For more information about partnership or CPHP programs in your community, contact CPHP at 312-355-3659. www.cphp.uic.edu