



Buenas Practicas Para La Comida Segura

1. Lávese Las Manos Frecuentemente

- Lávese las manos por 20 segundos con jabón y agua caliente, y séquese con una toalla de papel:
 1. Al entrar en la cocina o en un lugar para preparar la comida
 2. Después de tocar la carne cruda, los mariscos, el pollo, o los huevos.
 3. Después de tocarse la cara o pelo, toser, o destornudar en las manos.
 4. Después de fumar, comer, tocar la basura, usar el teléfono, y siempre cuando las manos estén contaminadas.
 5. Después de usar el baño, y otra vez al entrar en la cocina.

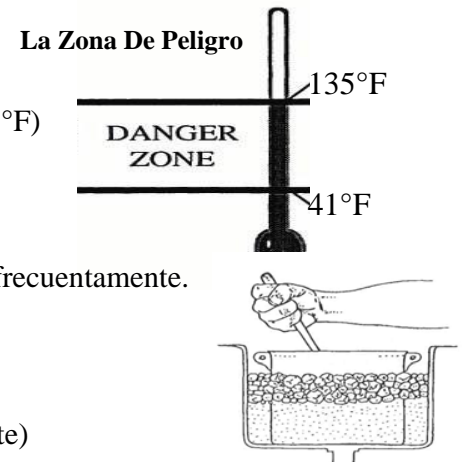


2. Sigue Buenas Practicas Higiénicas:

- Manipule Las Comidas Listas Para Comer Usando:
 1. Los guantes. (Lávese las manos antes de ponerse guantes nuevos.)
 2. Los utensilios.
- No Prepare La Comida O Los Utensilios Limpios Si Está Enfermo
- Guarde Las Bebidas En Tazas Tapadas Con Una Pajita.
Manténgalas en un lugar separado de la comida, los utensilios, y los lugares de preparación.

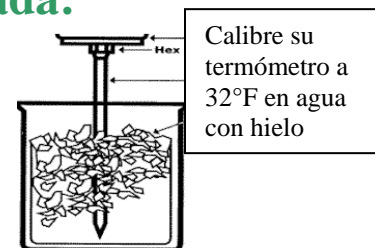
3. Mantenga Las Temperaturas Adecuadas:

- Mantenga las comidas a 135°F o más, o 41°F o menos.
Las bacterias se multiplican rápidamente en La Zona De Peligro (41°F a 135°F)
- Enfríe La Comida Rápidamente (De 135°F a 70°F en 2 horas, y de 70°F a 41°F en 4 horas más) usando:
 1. Una fuente de 2" a 4", destapada en el refrigerador.
 2. Una bañera de hielo hasta el nivel de la comida y agite la comida frecuentemente.
 3. Una varita de hielo.
- Descongele La Comida Usando:
 1. Un chorro de agua fría del grifo.
 2. El refrigerador (anticípe 2 o 3 días para descongelar completamente)
 3. La microonda si va a usar la comida inmediatamente.
 4. Cocinar la comida (las hamburguesas por ejemplo).



4. Cocinar La Comida A La Temperatura Adecuada:

1. La carne poca cocida: **130°F** 
2. Los huevos: **145°F** 
3. Los mariscos y el cerdo: **145°F**  
4. La hamburguesa y la carne: **155°F** 
5. Las aves y el pollo: **165°F** 
6. Recaliente todas las comidas a **165°F** dentro de 2 horas



5. Prevenga La Contaminación Cruzada:

- Guarde las carnes crudas, el pollo, los mariscos, y los huevos abajo de y separado de las otras comidas.
- Limpie, Enjuague, y Desinfecte todas las superficies para la preparación de las comidas o los utensilios cuando:
 1. Se usan para manipular las carnes crudas.
 2. Se usan continuamente por 4 horas con la misma comida.
 3. Mantenga la concentración adecuada para el desinfectante. (200ppm de cloro; 200ppm de amonio cuaternario, o según el proveedor).

