

# HOJA DE DATOS DE SALUD PÚBLICA



Department of Health & Human Services

[oakgov.com/health](http://oakgov.com/health)

## Seguridad alimenticia en el hogar

### ¿Cuáles son los fundamentos de la seguridad alimenticia?

Siga estos pasos para manejar, cocinar y guardar alimentos a fin de prevenir la intoxicación causada por alimentos.

- Lávese las manos con jabón y agua caliente por lo menos 20 segundos. Séquelas bien.
- Limpie las superficies de trabajo con frecuencia, especialmente cuando cambie de proceso de preparación de alimentos.
- Mantenga los alimentos separados – guarde los alimentos crudos de origen animal separados de los alimentos listos para comer o ya cocidos.
- Cocine los alimentos a las temperaturas apropiadas.
- Refrigere de inmediato las sobras de los alimentos.

### ¿Cuál es el mejor método para limpiar las superficies en la cocina?

- Lave las superficies que entran en contacto con los alimentos, con agua caliente y jabonosa, luego enjuague con agua limpia.
- Se pueden usar productos con blanqueador y cloro para desinfectar las superficies. Use éstos de acuerdo a la etiqueta.
- Nunca use esponjas para limpiar superficies en la cocina, ya que es difícil limpiarlas y pueden criar gérmenes.
- Cambie los trapos de cocina a diario o después del contacto con alimentos crudos de origen animal, o use toallas de papel y deséchelas después de cada uso.
- Limpie las cuchillas del abrelatas con frecuencia para eliminar partículas de alimentos que pueden criar bacterias.

### ¿Cuál es el mejor método de guardar los alimentos para que estén seguros?

- Refrigere los alimentos perecederos, crudos, cocidos o congelados que han estado a temperatura ambiente por menos de 2 horas. Refrigere los alimentos dentro de 1 hora cuando la temperatura exterior esté a más de 90°F.
- Nunca deje alimentos afuera a temperatura ambiente por más de 2 horas. Deseche alimentos que han estado a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Revise la temperatura de su refrigerador y congelador con un termómetro. El refrigerador debe estar a 40°F o menos y el congelador debe estar a 0°F o menos.
- Evite que los jugos de la carne goteen sobre otros alimentos. Coloque los alimentos crudos de origen animal (tales como huevos, pollo crudo, carne molida cruda) en envases herméticos o en bandejas para prevenir que goteen sobre otros alimentos.
- Elija el estante o cajón más bajo en el refrigerador para guardar la carne cruda y huevos a fin de prevenir la contaminación cruzada.
- En general, alimentos de alto nivel de ácidos en lata y sin abrir (como tomates, toronja y piña) pueden guardarse de 12 a 18 meses. Alimentos con bajo nivel de ácidos en lata y sin abrir (como carne, pollo, pescado y la mayoría de los vegetales) pueden guardarse de 2 a 5 años. Deseche las latas que estén abolladas, agujereadas, abultadas u oxidadas.

### ¿Cuál es el método más seguro de descongelar alimentos congelados?

- Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente.
- El refrigerador es el lugar más seguro para descongelar los alimentos. Asegúrese de que los jugos de la carne no goteen sobre otros alimentos.
- Para descongelar más rápido, coloque los alimentos en un escurridor bajo un chorro de agua fría (deje que el fregadero se escurra).
- Se puede descongelar en un horno de microondas. Cocine los alimentos inmediatamente después de descongelar en un horno de microondas.

AL DORSO



## ¿Cuál es el mejor método de cocinar alimentos para que estén seguros?

- Lávese siempre las manos con jabón y agua caliente por lo menos 20 segundos, antes y después de manejar los alimentos.
- Evite la contaminación cruzada. Mantenga las carnes crudas y sus jugos separados de otros alimentos. Después de cortar carne cruda, lávese las manos, la tabla de cortar, el cuchillo y el banco de cocina con agua caliente y jabonosa.
- Refrigere los alimentos mientras éstos se están adobando. No reutilice el adobo para rociar los alimentos mientras los cocina.
- Cocine la carne molida a 155°F; carne molida de ave a 165°F; carne de res, ternera, asados, chuletas, mariscos, huevos, carne de caza (como filetes o chuletas de venado) a 145°F; todos los cortes de cerdo fresco a 155°F; aves enteras, pollo y todo producto de carne relleno a 165°F
- Para asegurarse que los alimentos se hayan cocinado a la temperatura apropiada, coloque un termómetro en la parte más gruesa de los alimentos y por lo menos otros dos lugares para asegurarse que el producto entero ha alcanzado la temperatura apropiada.
- Use un termómetro de alimentos limpio para revisar las temperaturas de cocina. No confíe en el aspecto de los alimentos para asegurarse de que estén completamente cocidos. Use un termómetro digital o un termómetro de cuadrante con una escala de 0 a 220°F, para revisar los alimentos en el refrigerador o la temperatura de cocción de los alimentos.

## ¿Cuál es el mejor método para servir los alimentos para que estén seguros?

- Mantenga los alimentos calientes a 140°F o más caliente, y los alimentos fríos a 40°F o más frío.
- Al servir alimentos en un buffet, mantenga calientes los alimentos con calentaplatos, ollas de cocción lenta o bandejas calentadoras. Mantenga fríos los alimentos colocando los platillos en hielo, o use bandejas de servir pequeñas y reemplácelas con frecuencia.
- Deseche todo alimento dejado a temperatura ambiente por más de 2 horas; 1 hora si la temperatura exterior del aire está a más de 90°F.
- Coloque las sobras de los alimentos en recipientes llanos y colóquelos de inmediato en el refrigerador o congelador. Use las sobras cocidas dentro de 4 días.

## Para más información sobre Seguridad Alimenticia en el Hogar, llame a

**Pontiac: (248) 858-1312 o número de teléfono gratuito 1 (888) 350-0900, Ext. 8-1312**  
**Southfield: (248) 424-7190**

Para copias adicionales, visite nuestra página web en [www.oakgov.com](http://www.oakgov.com) o póngase en contacto con: