SEGURIDAD ALIMENTARIA EN LA COCINA

U.S. FOOD & DRUG ADMINISTRATION

CONSEJOS PARA CREAR RECETAS SEGURAS

Además de crear recetas deliciosas, es importante que las personas que creen recetas ayuden a otros a recordar que deben cocinar la comida de manera segura. ¿Sabía usted que cuando las recetas incluyen consejos sobre seguridad alimentaria es más probable que las personas sigan dichos consejos y cocinen la comida de manera segura? Ayude a otros a prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos incluyendo recordatorios sencillos sobre cómo manipular y preparar sus recetas de manera segura.

LA PREPARACIÓN SEGURA DE LAS FRUTAS Y LAS VERDURAS

Todas las frutas y las verduras que no indiquen "lavadas previamente" ("pre-washed") deben ser enjuagadas bajo el chorro del grifo y secadas, incluyendo los productos con cáscara dura como los aguacates y los melones. Lavar los alimentos ayuda a prevenir que los contaminantes pasen de la parte de afuera a la parte de adentro de la fruta o la verdura al pelarlas o cortarlas.

¿Incluye su receta productos agrícolas? Incluya estas instrucciones:

- Corte las áreas con magulladuras o manchas.
- Lave las frutas y las verduras bajo el chorro del grifo, aun si se van a pelar o cortar. Cepille la cáscara o la piel dura con un cepillo para productos agrícolas. No use jabón.
- Séquelas con papel toalla o un escurridor de ensaladas.

COCINANDO CON CARNE, AVES, PESCADO, MARISCOS, HUEVOS Y HARINA

La carne, las aves, el pescado, los mariscos, los huevos y la harina crudas deben guardarse y manipularse de manera separada de los productos agrícolas. Recuerdele a sus lectores y seguidores que nunca es seguro comer masa o relleno crudos (la harina y los huevos crudo pueden contener bacterias nocivas), y que el termómetro para alimentos es una herramienta importante para garantizar que la carne, las aves, el pescado, los mariscos y los huevos estén bien cocidos y se mantengan a una temperatura segura antes de servirlos.

Añada estas instrucciones de seguridad alimentaria a las recetas que contengan carne, aves, pescado, mariscos, huevos o harina:

- Lave los utensilios que hayan estado en contacto con carnes, aves, pescados, mariscos, huevos o harina crudos antes de usarlos con productos agrícolas que se comerán crudos.
- Limpie las superficies de la cocina antes, durante e inmediatamente después de usarlas al preparar la comida. Lávese las manos a menudo, especialmente después de tocar carnes, aves, pescado, mariscos, huevos y harina crudas.
- Luego de cocinarlo, use un termómetro para alimentos para tome la temperatura de la parte más gruesa del alimento y asegurarse de que haya alcanzado la temperatura interna mínima segura:

Carne de res, cerdo, ternera y cordero (chuletas, asados, bistecs)	**145 °F (después de que cocine la carne, deje que repose 3 minutos antes de servirla)**
Carne molida	**160 °F**
Pescado	**145 °F o cuando la carne esté opaca**
Platos con huevo	**160 °F (la yema y la clara estarán firmes)**
Aves	**165 °F**

- Limpie el termómetro para alimentos antes y después de usarlo.
- Asegúrese de que la comida que contenga harina esté bien cocida antes de probarla.
- Si no la va a servir inmediatamente, ponga la comida en un calentador y mantengalá a 140 °F o más (según lo indique un termómetro para alimentos).

GUARDAR ALIMENTOS DE MANERA SEGURA

Las sobras deben guardarse en recipientes con tapa y enfriarse o congelarse dentro de un margen de 2 horas luego de la preparación, o de 1 hora si están expuestos a temperaturas mayores de 90 °F. Las neveras deben ajustarse a una temperatura de 40 °F o menos y los congeladores a 0 °F o menos (según lo indique un termómetro de electrodomésticos) y no deben llenarse demasiado.

Añada estas instrucciones para mantener la seguridad y la frescura de las sobras:

Ensaladas (verduras, huevos, pollo, jamón, atún y macarrones)	**Refrigere de 3-5 días**	**No congele**
Sopas y guisos	**Refrigere de 3-4 días**	**Congele de 2-3 meses**
Carnes o aves cocidas	**Refrigere de 3-4 días**	**Congele de 2-6 meses**
Cazuelas o tartas que contengan huevo	**Refrigere de 3-4 días**	**Congele de 2-3 meses**
Huevos duros	**Refrigere por un máximo de una semana**	**No congele**

Visite **www.fda.gov/food** para obtener más información sobre cocinar y guardar alimentos de manera segura.