

# Preparación de alimento y seguridad

Los pasos seguros en manejo de alimento, cocina, y almacenaje son esenciales para prevenir la enfermedad aguantada por alimento.

Usted no puede ver, oler, o probar bacterias dañosas que pueden causar la enfermedad. En cada paso de la preparación de alimento, siga estas pautas importantes para guardar usted y su caja fuerte de alimento:

- Limpio - Lavan manos y superficies a menudo.
- Separado - No contamina la comida por mezclarla.
- Cocinero - Cocine a temperaturas apropiadas.
- Frialdad - Cocine a temperaturas apropiadas.
- Nunca elija la carne o el pollo en el embalaje que es rasgado o derritiendo.

No compre el alimento por delante "Se venden - Por", "Uso - Por", u otra expiración

Esta información le es traída por el programa de Racine County Triad. Triad es una cooperativa de mayores, aplicación de la ley, y otras agencias que trabajan juntos para mejorar las vidas de mayores en nuestra comunidad. Para más información sobre la Triad, por favor llame 262-598-4140.



Racine County Triad  
6216 Washington Avenue  
Suite G  
Racine, WI 53406

Racine County Triad

# Preparación de alimento y seguridad

*Older Adults, Law Enforcement  
and Agencies Working Together*



Safety information brought to you by Triad and the USDA United States Department of Agriculture Food Safety and Inspection Service

[www.RacineTriad.org](http://www.RacineTriad.org)

262.886.9612  
800.201.9490

## Lista de comprobación de Preparación de Alimento

- ✓ Lavo mis manos antes de la preparación de alimento y después de carnes que se manejan, huevos, y otra comida para prevenir la contaminación enfadada.
- ✓ Descongelo la carne, el pescado, y pollo en un plato hermético en el refrigerador, no en el armario.
- ✓ Si tengo que descongelar la comida más rápida uso los ajustes apropiados en la microonda o en una bolsa de plástico hermética en el fregadero con el agua del grifo fría que es cambiada cada 30 minutos. Entonces cocino inmediatamente después del deshielo.
- ✓ Cuando estoy adobando carnes lo hago en un plato cubierto en el refrigerador.
- ✓ Esterilizo bordos cortantes después del uso con una solución de 1 lejía de cloro de cucharilla en 1 cuarto de galón del agua.
- ✓ Compro artículos refrigerados o congelados después de seleccionar no productos perecederos.

- ✓ Mi refrigerador es 40 Fahrenheit de grados o abajo y mi congelador está en 0 Fahrenheit de grados o abajo.
- ✓ Cocino o congelo volatería fresca, pescado, carnes de tierra, y carnes de variedad dentro de 2 días; otra carne de vaca, ternera, cordero, o carne de cerdo, dentro de 3 a 5 días.
- ✓ Mi alimento perecedero como la carne y volatería es abrigado bien para mantener la calidad e impedir a jugos de carne ponerse en otro alimento.
- ✓ Cocino carnes molidas a 160 grados Fahrenheit; pollo molido a 165 grados Fahrenheit; la carne de vaca, la ternera, y los filetes de cordero, se asa, y las chuletas son cocinadas a 145 grados Fahrenheit; todos los cortes de carne de cerdo fresca a 160 grados Fahrenheit; y la volatería entera alcanza 180 grados Fahrenheit en el muslo y 170 grados Fahrenheit en el pecho.



- ✓ Desecho mi alimento excluido en la temperatura de cuarto durante más de 2 horas (1 hora si la temperatura estuviera encima de 90 grados a Fahrenheit).
- ✓ Uso restos cocinados dentro de 4 días.

## Otras Puntas Importantes

- ✓ Para mantener la calidad cuando esta congelando la carne y volatería en su paquete original, abríguese el paquete otra vez con hoja de metal o abrigo plástico que es recomendado para el congelador.



- ✓ El alimento caliente debería estar sostenido en 140 grados Fahrenheit o más caliente.
- ✓ El alimento frío debería ser sostenido en 40 grados Fahrenheit o más frío.
- ✓ Cuando esta sirviendo el alimento en un bufete, guarde el alimento caliente con calentaplatos, cocinas lentas, y bandejas calentadoras. Guarde el frío de alimento por platos que anidan en bolos del hielo o use pequeñas bandejas de porción y sustitúyalos a menudo.
- ✓ Tire las latas que son abolladas, derritiendo, abultamiento, u oxidadas.

Infórmate de nuestros otros folletos para información acerca del Cuidado del Hogar y Seguridad, Cuidado del Incendios, La Cuidadosa Preparación de la Comida, y otros disponibles por Triad. Llámenos para sus copias gratis.