



Mantenga los alimentos seguros

Seguir [cuatro pasos simples](#) en su casa (limpiar, separar, cocinar y enfriar) puede ayudar a protegerlo y a proteger a sus seres queridos de la intoxicación alimentaria.



LIMPIAR : Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.

- Los microbios que causan intoxicación alimentaria pueden sobrevivir en muchos sitios y propagarse en la cocina.
- Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes, durante y después de preparar los alimentos, y antes de comer.
- Lave los utensilios y las tablas de cortar, y limpie los mesones con agua caliente y jabón.
- Lave las frutas y verduras frescas con agua corriente.



SEPARAR : Evite la contaminación cruzada.

- La carne, las aves, los pescados y mariscos y los huevos crudos pueden propagar los microbios a los alimentos que vienen listos para consumir, a menos que los mantenga separados.
 - Use tablas de cortar y platos diferentes para la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos.
 - Cuando vaya de compras al supermercado, mantenga la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos y sus jugos separados de otros alimentos.
 - Mantenga la carne, las aves, los pescados y mariscos y los huevos crudos separados de todos los demás alimentos en el refrigerador.



COCINAR : A la temperatura correcta.

- Los alimentos están [cocidos](#) de manera segura cuando llegan a una temperatura interna lo suficientemente alta como para matar los microbios que pueden hacer que usted se enferme. La única forma de saber si los alimentos están cocidos es usar un termómetro de alimentos. No puede saber si los alimentos están cocidos de manera segura al mirar su color y textura.
- Use un termómetro de alimentos para asegurarse de que estén cocinados a una [temperatura interna que sea segura](#) :
 - 145 °F para carnes enteras (luego permita que la carne descanse 3 minutos antes de cortarla o comerla)
 - 160 °F para carnes molidas
 - 165 °F para todo tipo de aves, incluida la carne molida de pollo y de pavo
 - 165 °F para sobras y guisados

ENFRIAR : Refrigere enseguida.



- Mantenga su refrigerador por debajo de 40 °F y sepa cuándo [desechar los alimentos](#)
- Refrigere los alimentos perecederos dentro de 2 horas. (Si la temperatura exterior supera los 90 °F, refrigere dentro de 1 hora).
- Descongele los alimentos congelados de manera segura en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Nunca deje que los alimentos se descongelen sobre el mesón, porque las bacterias se multiplican rápidamente en las partes de los alimentos que llegan a estar a temperatura ambiente

Tenga cuidado con la “zona de peligro”

Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente si se dejan a temperatura ambiente o en la “zona de peligro” que se encuentra entre los 40 °F y 140 °F. Nunca deje alimentos perecederos fuera del

Aprenda más consejos sobre la seguridad de los alimentos

Prepárese para un asado seguro

Separe
Cuando vaya de compras, separe la carne, el pollo, los pescados y los mariscos de otros alimentos. Sepárelos de otros alimentos en su carrito de compras y en las bolsas de supermercado.

Refrigere
Mantenga la carne, las aves, los pescados y los mariscos refrigerados hasta que estén listos para usar en la parrilla. Al transportarlos, manténgalos por debajo de 40 °F en una neverita portátil.

Limpie
Lávese las manos con jabón antes y después de manipular la carne, las aves, los pescados y los mariscos. Limpie las superficies, los utensilios y la parrilla antes y después de cocinar.

Cocine
Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse de que la carne está lo suficientemente caliente como para matar los microbios dañinos. Al asar la carne, mantenga la temperatura dentro del asador entre 225 °F y 300 °F para mantener la carne a una temperatura segura mientras se cocina.

145 °F	carne de res, cerdo, cordero, ternera (de 1 1/2 pulgadas o más gruesa)
145 °F	pescado
160 °F	hamburguesas y carne molida de res
165 °F	aves

Evite la contaminación cruzada
Deseche los adobos y las salsas que han tocado los jugos de la carne cruda. Ponga la carne cocida en un plato limpio.

Refrigere
Separe las sobras en pequeñas porciones y colóquelas en envases cubiertos y poco profundos. Guárdalas en el congelador o en la nevera dentro de dos horas después de cocinar (una hora si la temperatura afuera está sobre 90 °F).

www.cdc.gov/foodsafety

Prepárese para usar la parrilla de manera segura

Enlaces relacionados

- [Los alimentos y las enfermedades](#)
- [Artículos especiales de los CDC sobre la seguridad de los alimentos con más consejos sobre cómo prevenir la intoxicación alimentaria*](#)