English → Spanish

Partnership for Food Safety Education

aquí...

Las Cuatro Prácticas Básicas

Acerca de las cuatro prácticas principales

En este momento, puede haber un enemigo invisible listo para atacar. Se llama BAC (bacteria) y puede enfermar a las personas. De hecho, aunque los consumidores no pueden ver el BAC, ni olerlo, ni sentirlo, es posible que él y millones más como él ya

estén invadiendo productos alimenticios, superficies de cocina, cuchillos y otros utensilios. ¡Pero tienes el poder de luchar contra BAC! ® y para reducir el riesgo de **enfermedades transmitidas por los alimentos** . ¡Es tan fácil como seguir estos cuatro Fight BAC básicos! ® prácticas para la seguridad alimentaria:

Limpio

Separado

Cocinar

Enfriar

Cuatro Prácticas Básicas: Limpiar

Lávese las manos y las superficies con frecuencia

Las bacterias se pueden propagar por toda la cocina y llegar a las manos, las tablas de cortar, los utensilios, las encimeras y los alimentos. ¡A luchar contra el BAC! ® utilice siempre **prácticas de seguridad alimentaria** :

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales y tocar mascotas.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de pasar al siguiente.
- Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa toallas de tela, lávelas con frecuencia en el ciclo caliente de su lavadora.
- Enjuague **las frutas y verduras frescas** con agua corriente del grifo, incluidas aquellas con piel y cáscara que no se comen.
- Frote las frutas y verduras de piel firme con agua corriente del grifo o frótelas con un cepillo limpio para verduras mientras las enjuaga con agua corriente del grifo.

Descargar hoja de datos limpios

Práctica Core Four: Separado

No contamines

La contaminación cruzada es la forma en que se pueden propagar las bacterias. El manejo inadecuado de carnes, **aves** , mariscos y huevos crudos puede crear un entorno propicio para la contaminación cruzada. Como resultado, las bacterias dañinas pueden propagarse a los alimentos y a toda la cocina y provocar enfermedades transmitidas por los alimentos.

- Separe la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos de otros alimentos en su carrito de compras, bolsas de compras y en su refrigerador.
- Use una tabla de cortar para productos frescos y otra para carnes, aves y mariscos crudos.
- Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que anteriormente contuvo carne, aves, mariscos o huevos crudos.

Descargar hoja informativa separada

Cuatro Prácticas Básicas: Cocinar

Cocine a la temperatura interna segura

Los alimentos se cocinan de manera segura cuando alcanzan una temperatura interna lo suficientemente alta como para matar las bacterias dañinas que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. Use un **termómetro para alimentos** para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. ¡La mejor manera de luchar contra BAC! ® es para:

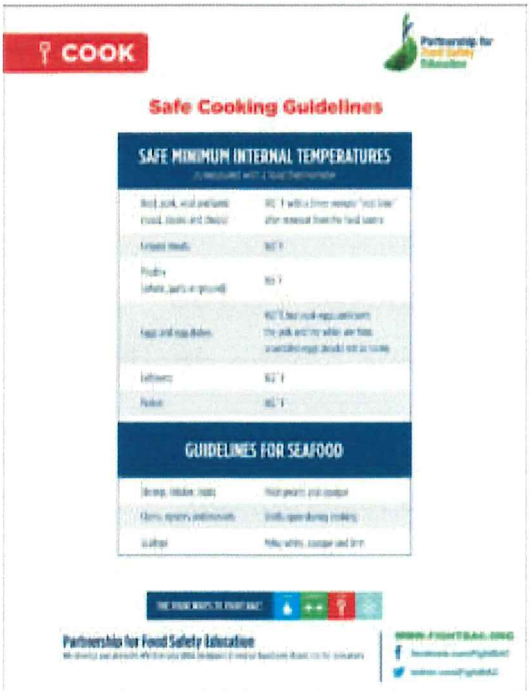
- Use un termómetro para alimentos que mida la temperatura interna de platos de carne, aves y huevos cocidos, para asegurarse

de que los alimentos se cocinen a una temperatura interna segura.

- Cocine asados y bistecs a un mínimo de 145 °F. Todas las aves de corral deben alcanzar una temperatura interna mínima segura de 165 °F, medida con un termómetro para alimentos. Verifique la temperatura interna en la parte más interna del muslo y el ala y la parte más gruesa de la pechuga con un termómetro para alimentos.
- Cocine la carne molida, donde las bacterias pueden propagarse durante la molienda, a por lo menos 160 °F. La información de los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC, por sus siglas en inglés) vincula el consumo de carne de res molida poco cocida con un mayor riesgo de enfermedad. Recuerde, el color no es un indicador confiable de cocción. Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de sus hamburguesas.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes, no líquidas. No use recetas en las que los huevos permanezcan crudos o parcialmente cocidos.
- Cocine el pescado a 145 °F o hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente con un tenedor.
- Asegúrese de que no haya puntos fríos en los alimentos (donde las bacterias puedan sobrevivir) cuando cocine en un horno de microondas. Para mejores resultados, cubra los alimentos, revuelva y gire para una cocción uniforme. Si no hay un plato giratorio, gire el plato con la mano una o dos veces durante la cocción.
- Lleve a ebullición las salsas, las sopas y las salsas cuando las recaliente. Caliente otras sobras completamente a 165 °F.

Descargar hoja de datos de Cook

[Descargar tabla de temperatura mínima segura]



Práctica Core Four: Chill

Refrigere rápidamente

Echa un vistazo a la campaña de 40 o menos

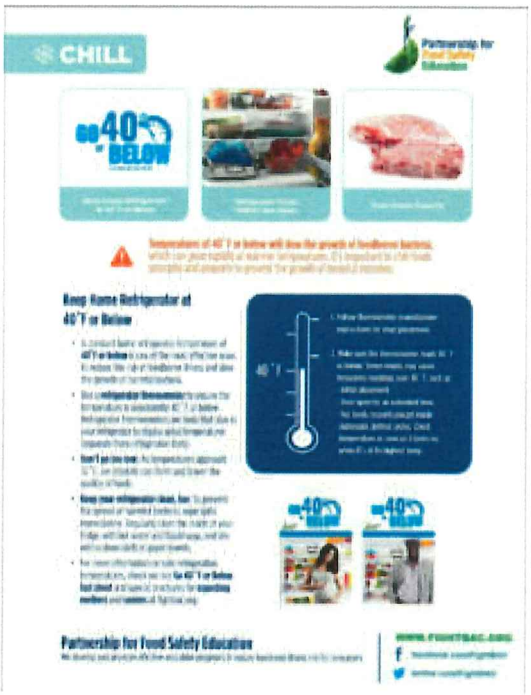
Refrigere los alimentos rápidamente porque las bajas temperaturas retardan el crecimiento de bacterias dañinas. No llene demasiado el refrigerador. El aire frío debe circular para ayudar a mantener los alimentos seguros. Mantener una temperatura constante **en el refrigerador de 40 °F** o menos es una de las formas más efectivas de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Use un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que la temperatura sea consistentemente de 40 °F o menos. La temperatura del congelador debe ser de 0 °F o menos.

- Refrigere o congele la carne, las aves, los huevos y otros productos perecederos tan pronto como los lleve a casa desde la tienda.
- Nunca deje que la carne cruda, las aves, los huevos, los alimentos cocidos o las frutas o verduras frescas cortadas reposen a temperatura ambiente más de dos horas antes de colocarlos en el refrigerador o congelador (una hora cuando la temperatura sea superior a 90 °F).
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos deben mantenerse a una temperatura segura durante la descongelación. Hay tres formas seguras de descongelar alimentos: (1) en el refrigerador, (2) en agua fría y (3) en el microondas. Los

alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse inmediatamente.

- Marinar siempre los alimentos en el frigorífico.
- Divida grandes cantidades de sobras en recipientes poco profundos para que se enfríen más rápido en el refrigerador.
- Use o deseche los alimentos refrigerados regularmente.

Descargar hoja de datos de enfriamiento



Descargar tabla de tiempos de almacenamiento

Copyright © 2023 · Asociación para la Educación en Seguridad Alimentaria

Política de privacidad |Términos y Condiciones | **Descargo de responsabilidad**