

Es la temporada de las comidas compartidas

¿Por qué nos preocupa mantener seguras las comidas compartidas?

Las comidas compartidas son populares durante la temporada de festividades y son una excelente manera de compartir recetas. Al preparar los alimentos de manera segura logramos que las comidas compartidas sean divertidas reduciendo el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.



¿Cómo puedo asegurarme de que la comida que llevo a una comida compartida sea segura?

- **Descongele los alimentos congelados de forma segura** - descongele los alimentos en el refrigerador, con agua corriente fría o en el microondas.
- **Mantenga la limpieza durante la preparación** - use agua tibia y jabón para lavarse las manos antes de preparar alimentos, después de manipular carne cruda o huevos, estornudar/toser, ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas. Limpie las superficies con agua caliente y jabón. Use platos y utensilios separados cuando manipule y prepare carne o huevos crudos.
- **Cocine bien las carnes** - use un termómetro para carnes para asegurarse de que la carne de cerdo se cocine a por lo menos 145°F (grados Fahrenheit), las carnes rojas al menos a 160°F y las aves de corral a 165°F. Nunca cocine parcialmente carnes crudas para calentarlas más tarde.
- **Transporte los alimentos de manera segura** - use bolsas de hielo para mantener los alimentos fríos a 40°F o menos. Si cocina una cazuela en casa, sáquela directamente del horno y colóquela en una bolsa aislante o envuélvala en varias capas de papel de aluminio seguidas de papel de periódico y una toalla. Si no puede servirlo tan pronto como llegue, devuélvalo al horno.
- **Sírvalo de forma segura** - siempre sirva con utensilios limpios. Nunca deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de 2 horas. Mantenga los alimentos fríos fríos (manténgalos en hielo) y los alimentos calientes calientes (use bandejas para calentar o una olla de cocción lenta) cuando los sirva.

Para obtener más información, visite: www.foodsafety.gov



11/21



Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en Facebook



VDH VIRGINIA DEPARTMENT OF HEALTH
To protect the health and promote the well-being of all people in Virginia.