

Cocinando para Grupos Grandes

¿Por qué debería preocuparnos el cocinar para grupos grandes?

Cada año, millones de personas se enferman por enfermedades transmitidas por los alimentos como Salmonella, Norovirus y E. Coli. La seguridad alimentaria puede ser difícil en la temporada ocupada de festividades, cuando es más probable que usted prepare alimentos para grandes grupos de personas.

¿Cómo puedo preparar y servir comida segura a grupos grandes?

- **Descongele los alimentos de forma segura:** Descongele los alimentos congelados en el refrigerador, bajo agua fría o en el microondas. Si descongela alimentos en el microondas, continúe cocinándolos inmediatamente.
- **Mantenga todo limpio:** Lávese bien las manos y con frecuencia. Limpie las superficies de preparación con agua caliente jabonosa. Use utensilios, tablas de cortar y platos separados.
- **Cocine y enfríe las carnes completamente:** Use un termómetro para carne para asegurarse de que las aves y cualquier carne rellena o picada se cocinen a 165°F. Cocine las carnes rojas y de cerdo a por lo menos 145°F. Enfríe grandes cantidades de carne en sartenes poco profundos y descubiertos a temperatura ambiente durante la primera hora, luego refrigere.
- **Sirva de forma segura:** Sirva siempre la comida con utensilios limpios. Nunca deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de 2 horas. Mantenga fríos los alimentos fríos (use hielo) y calientes los alimentos calientes (use bandejas de calentamiento u ollas eléctricas) cuando los sirva.
- **Almacene de forma segura:** Refrigere todas las sobras a 41°F en un plazo de 2 horas después de servir. Coma las sobras en un plazo de tres días o congélelas si desea almacenar más tiempo.



Para más información: www.foodsafety.gov



HealthWhys
Un mensaje de salud pública de
www.tjhd.org

**Síguenos en
Facebook**

