

Seguridad de los Alimentos en las Fiestas

¿Por qué nos preocupa mantener la comida segura en las fiestas?

Traer comidas preparadas a las fiestas es una buena manera de compartir recetas y es muy popular durante las celebraciones. El preparar los alimentos en forma segura ayuda a que todos celebremos reduciendo el riesgo de enfermedades originadas en los alimentos.

¿Cómo puedo estar seguro que la comida que llevo a la fiesta sea segura?

- **Descongele los alimentos en forma segura** - la mejor forma de descongelar alimentos es en el refrigerador, bajo el chorro de agua fría o en el microondas.
- **Mantenga todo limpio durante la preparación** - Use agua tibia y jabonosa para lavar sus manos antes de preparar los alimentos, después de manipular carne cruda o huevos, estornudar/toser, usar el baño, cambiar pañales o tocar las mascotas. Limpie las superficies con agua caliente y jabonosa. Use utensilios y platos distintos cuando manipula y prepara carne cruda o huevos.
- **Cocine completamente las carnes** - Use un termómetro para carne para asegurarse que el cerdo se cocina al menos a 145°F (grados Fahrenheit), las carnes rojas al menos a 160°F y las aves de corral a 165°F. Nunca cocine parcialmente las carnes crudas para recalentar después.
- **Transporte los alimentos en forma segura**—Use paquetes de hielo para mantener los alimentos fríos a o menos de 40°F. Si cocina una cazuela en casa, sáquela directamente del horno y colóquela en una bolsa térmica o envuélvala en varias capas de papel aluminio seguido de papel periódico y una toalla. Si no la puede servir en cuanto llega, póngala de nuevo en el horno.
- **Sírvalo en forma segura** - Siempre sirva con utensilios limpios. Nunca deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de 2 horas. Mantenga fríos los alimentos fríos (en hielo) y los alimentos calientes, calientes (use bandejas de calentamiento u ollas eléctricas tipo *crockpot* al servirlos).



Para más información visite: www.foodsafety.gov



12/13

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

**Síganos en
Facebook**



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

VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH
Protecting You and Your Environment