

# Cocinando para grupos

## *¿Por qué nos preocupa cocinar para grandes grupos de personas?*

Millones de personas se enferman a causa de enfermedades transmitidas por los alimentos cada año. La seguridad alimentaria puede ser muy desafiante durante los días festivos cuando es más probable que usted cocine para grandes grupos de personas.



## *¿Cómo puedo asegurarme de que la comida que preparo y sirvo es segura?*

- **Descongele los alimentos en forma segura** – Descongele en el refrigerador, bajo agua fría corriente o en el microondas. Si descongela alimentos en el microondas, pase a cocinarlos inmediatamente.
- **Mantenga todo limpio durante la preparación** – Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de preparar, después de manipular carne cruda o huevos, estornudar/toser, usar el baño, cambiar pañales o tocar mascotas. Limpie las superficies de preparación con agua caliente y jabón. Use utensilios y platos separados al manipular y preparar la carne cruda o huevos.
- **Cocine las carnes bien** - Use un termómetro para carnes para asegurarse de que la carne de aves y cualquier relleno o carne molida se cocine a 165<sup>0</sup>F. Cocine las carnes rojas y de cerdo al menos a 145<sup>0</sup>F. Nunca cocine parcialmente las carnes crudas para calentar más tarde.
- **Sirva con seguridad** - Siempre sirva comida con utensilios limpios. Nunca deje los alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de 2 horas. Mantenga fríos los alimentos fríos (mantenga en hielo) y mantenga calientes los alimentos calientes (use bandejas de calentamiento u olla eléctrica) al servir.
- **Almacene los alimentos en forma segura** - Refrigere los sobrantes a 41<sup>0</sup>F dentro de un plazo de seis horas después de servidos. Coma las sobras en un plazo de tres días o congele si desea almacenar por más tiempo.

*Para más información:* [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)



11/14

**HealthWhys**  
Un mensaje de salud pública de  
[www.tjhd.org](http://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*