



### Consejos para Cocinar Saludable



**Limpie—lávese las manos y las superficies con frecuencia:**

- Siempre lave sus manos con jabón y agua tibia antes de tocar la comida.
- Siempre lave la tabla de cortar, cuchillos, utensilios, platos y lugares que usó para cortar carne con agua y jabón inmediatamente— antes de usarlos para otras comidas.
- Considere usar toallas de papel para limpiar superficies de la cocina. Si usa trapos, paños de cocina, o esponjas, lávelos seguido y cada vez que toquen carne cruda, pollo, o mariscos. Use agua caliente y jabón o el ciclo caliente de la máquina lavaplatos.

**Separe— no mezcle las contaminaciones:**



- Guarde carne cruda, pollo, pavo, y mariscos en un contenedor sellado en el refrigerador.
- Mantenga carne cruda, pollo, pavo y mariscos lejos de comidas que no serán cocinadas y de comidas que ya han sido cocidas.
- Nunca ponga comidas cocidas en un plato o tabla de cortar que hayan sido usada para cortar carne cruda, pollo, pavo o mariscos.

**Cocine— cocine a temperaturas correctas:**

- Cocine bistec asado completamente asegurándose que el interior no esté de color rosa.
- Cocine la carne molida a fondo asegurándose que el interior no esté de color rosa.
- Cocine pollo o pavo entero a fondo asegurándose que el interior no esté de color rosa.
- Cocine huevos hasta que la yema y la clara estén firmes, no aguados. No use recetas que usen huevos crudos o sólo parcialmente crudos.
- Cocine pescado hasta que se escame fácil con un tenedor.

**Enfríe— refrigere en seguida:**



- Descongele comida congelada en el refrigerador, no encima del mostrador. También puede descongelar con agua fría cambiando el agua cada 30 minutos. O use el horno de microondas.
- Platos con carne, pollo, pavo, mariscos y huevos no deben de estar fuera de refrigeración por más de 2 horas— ¡Refrigere o congele sobras inmediatamente!
- Mantenga su refrigerador a 40° F o menos. No llene el refrigerador. El aire frío necesita circular para mantener la comida saludable.