

REGRESO A CLASES SEGURIDAD ALIMENTICIA

01. MANTENER FRIOS LOS ALIMENTOS FRIOS

Use al menos dos fuentes de frío, como compresas de gel, botellas de agua congeladas, o cajas de jugo congeladas. Colóquelos encima y debajo de alimentos perecederos como carne de res, carne de ave, y huevos. ¡Mantenga los alimentos fríos a 4°C (40°F) o menos para mantenerlos seguros!

02. MANTENGA CALIENTES LOS ALIMENTOS CALIENTES

Para comidas calientes como sopa o chili, use un recipiente aislado. Llénelo con agua hirviendo y déjelo reposar unos minutos antes de agregar la comida. Vacíe el agua, agregue la comida caliente y mantenga la tapa cerrada hasta la hora del almuerzo. Las comidas calientes deben mantenerse a 60°C (140°F) o más.

03. ELIGE LA LONCHERA ADECUADA

Use una lonchera aislada. Las bolsas de papel no son una opción segura porque se rompen y gotean al descongelarse los alimentos fríos, y es eso lo que permite que escape el aire frío.

04. SIGA LOS CUATRO PASOS PARA LA SEGURIDAD ALIMENTARIA

Lavar: Lávese las manos con agua jabonosa durante al menos 20 segundos antes, durante y después de manejar la comida. Limpie y desinfecte las loncheras con regularidad.

Separar: Mantenga las carnes (de res y de ave) crudas separadas de las frutas, verduras y otros alimentos listos para comer. Deseche cualquier envase o bolsa que haya contenido alimentos crudos.

Cocinar: Utilice un termómetro para alimentos para asegurarse de que los alimentos estén cocidos a una temperatura interna segura.

Enfriar: Utilice dos fuentes de frío para mantener los alimentos perecederos por debajo de los 4°C (40°F). Deseche las sobras si entran en la Zona de Peligro (40-140°F o 4-40°C) durante más de dos horas.



For more information about food safety, call the USDA Meat and Poultry Hotline at 1-888-MPHotline (1-888-674-6854) or email MPHHotline@usda.gov.