

Cómo mantener los alimentos en buenas condiciones en el hogar

¡Mantenga todo bien limpio!



Lávese las manos con agua y jabón antes de preparar o guardar los alimentos, especialmente después de haber ido al baño o al excusado.

Lave los trastes, las tablas de cortar la carne y las manos después de haber tocado carnes, aves, mariscos, pescados y huevos. También lávese las manos.

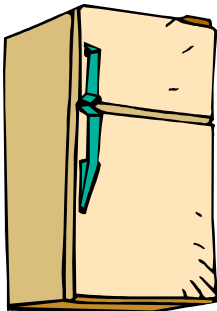
¡Cocine muy bien los alimentos!



Cocine muy bien las carnes, aves, mariscos, pescados y los huevos.

Use leche pasteurizada.

¡No Espere . . . Refrigere!



No deje las comidas delicadas (como lo son los sobrantes y las carnes frías como la bologna y el jamón, etc.) fuera del refrigerador por más de dos horas.

Enfríe las sopas y los guisados rápidamente refrigerándolos en recipientes poco profundos.

¡Si tiene dudas . . . Tirelo a la basura!



Deseche cualquier comida que pueda estar descompuesta o dañada, especialmente si ese alimento va a ser consumido por personas que tiene mayores riesgos de enfermarse con ellos:

- mujeres embarazadas
- niños pequeños y grandes
- ancianos frágiles
- pacientes con cáncer o con SIDA