



- Cuando nos enfermamos porque los alimentos que comemos están contaminados con bacteria se dice tenemos una intoxicación alimentaria. No es posible ver la bacteria que causa dicha intoxicación.
- Para prevenir la intoxicación alimentaria siga los 4 pasos de la seguridad alimentaria: LIMPIAR, SEPARAR, COCER & REFRIGERAR.
- Mantenga la cocina LIMPIA. Lávese las manos con jabón y agua antes de preparar, cocinar o comer para prevenir la propagación de las bacterias que hay en sus manos.
- Mantenga los alimentos SEPARADOS para evitar la contaminación de las bacterias de un alimento a otro.
- CUEZA la carne, pollo, pescado y mariscos a una temperatura segura. .
- REFRIGERE o congele los alimentos perecederos y las sobras dentro de las 2 horas.
- Mantenga los alimentos calientes, calientes y los fríos, fríos.
- Mantenga su congelador a 0 grados Fahrenheit y su nevera por debajo de los 40 grados Fahrenheit.
- Descongele los alimentos en la nevera y no sobre la mesada.

Mini-objetivos

1. _____

2. _____

3. _____

Gráfico de Tiempo de Almacenamiento para Sobras
Tiempo máximo para guardar en la nevera y asegurar su calidad

Relleno ya cocido.....	3-4 días
Salsa/jugo de carne	1-2 días
Carne, pollo o pescado cocido	3-4 días
Jamón enlatado, fiambres y picadillos abiertos	3-5 días
Tocino, salchichas, bifés de carne y jamón entero (en paquete original)	1 semana
Sobras de gratinados, otros platos y sopas	3-4 días
Vegetales enlatados, abiertos.....	3 días
Frutas enlatadas, abiertas	5-7 días
Leche líquida:	
Entera, descremada, de 2%, o en polvo preparada	5 días
Leche de Mantequilla	3-5 días
Leche evaporada, abierta	4-5 días
Quesos:	
cottage	1 semana
procesado y quesos duros, abiertos.....	3-4 semanas
Pudín (tapado).....	1-2 días
Margarina (en paquete original)	4-6 meses
Mantequilla (en paquete original).....	1-2 semanas

