Extensión en Español
CSREES y Servicios de Extensión estatales en cooperación

Precauciones al preparar los alimentos

A veces los alimentos nos pueden enfermar. Esto sucede cuando comemos alimentos que se han echado a perder. Estos consejos pueden ayudarle:

Ponga en práctica buenos hábitos de limpieza al preparar alimentos.

Lávese **siempre** las manos con agua tibia y jabón antes y después de tocar alimentos.

Asegúrese de que todos los utensilios que usa para preparar alimentos estén limpios.

Use una tabla de cortar. Lávela con agua caliente y jabón cada vez que la use, especialmente después de cortar carnes. Use una tabla para cortar carnes y otra para verduras. Cuando corte carnes, evite que sus jugos toquen otros alimentos.

Enjuague todas las frutas y vegetales bajo la pluma del agua.

Descongele las carnes en el refrigerador, en el horno de microondas o en agua fría. No vuelva a congelar las carnes que haya descongelado.

Cómo preparar y guardar los alimentos:

- Cocine bien la carne y huevos.
- No deje comida cocinada fuera del refrigerador por más de dos horas. Refrigere los sobrantes de comida antes de que pasen dos horas. Cuando el clima es caluroso, no deje pasar más de una hora.
- Cocine los rellenos y la carne por separado. Si desea rellenar un pollo o un pavo, entonces hágalo justo antes de cocinarlo.
- Guarde los sobrantes en recipientes poco profundos en el refrigerador para que se enfríen más pronto.
- Antes de comer sobrantes, caliéntelos hasta que hiervan.
- Mantenga sus alimentos calientes o refrigerados hasta el momento de servirlos.

Lucia L. Kaiser, Especialista en nutrición, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en: http://extensionenespanol.net

PUVM03s

12/02 rev.