

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE FORMA SEGURA

Prácticas clave para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos

PREVENIR LA CONTAMINACIÓN

- Mantén alimentos fuera de la zona de peligro:
 - 41°F–135°F (5°C–57°C)
- Separa alimentos crudos de los listos para comer
- No reutilizar utensilios después de cocinar carne cruda
- Prepara alimentos crudos y listos para comer por separado
- Limpia y desinfecta todas las áreas de preparación



TEMPERATURAS MÍNIMAS DE COCCIÓN

(Mantener por 15 segundos a menos que se indique lo contrario)

- Aves y alimentos rellenos → 165 °F (74 °C)
- Carnes molidas/inyectadas → 68 °C (155 °F)
- Huevos con cáscara (mantenidos en caliente) → 68 °C (155 °F)
- Huevos con cáscara (servicio inmediato) → 63 °C (145 °F)
- Bistecs/chuletas/filetes → 63 °C (145 °F)
- Vegetales (mantenidos en caliente) → 57 °C (135 °F)
- Asados → 63 °C (145 °F) durante 4 minutos



PASOS PARA COCINAR EN MICROONDAS

1. Cubre alimentos para conservar la humedad.
2. Revuelve o rota alimentos a la mitad de la cocción.
3. Deja reposar por 2 minutos.
4. Verifica la temperatura: 74°C (165°F).

