



ALIMENTOS

POTENCIALMENTE DAÑINOS

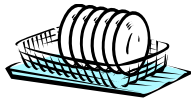
Asegúrese de seguir las normas de seguridad alimentaria. Muchos alimentos permiten el desarrollo de bacterias que pueden enfermarle.

- ♦ Alimentos crudos o cocidos de origen animal
- ♦ Germinados
- ♦ Frutas crudas rebanadas o picadas, especialmente melones.
- ♦ Hierbas cocidas, cortadas o picadas.
- ♦ Verduras cocidas, cortadas o picadas,
- ♦ **iNUNCA** se deben usar alimentos envasados en casa al cocinar para grupos comunitarios!

NORMAS PARA ESTERILIZAR

Platos:

- ♦ Mezcle 1½ cucharaditas de blanqueador de cloro o lejía en un galón de agua. Sumerja los platos ya lavados y enjuagados en la solución por lo menos durante 60 segundos. Deje secar los platos al aire después de esterilizarlos.



Superficies de preparación de alimentos:

- ♦ Mezcle 1 cucharadita de blanqueador o lejía en un cuarto de galón de agua. Prepare una nueva solución cada día. Rocíe o aplique la solución a las superficies. Pase luego un trapo limpio y enjuague las superficies. Deje que se sequen.

Deseche:

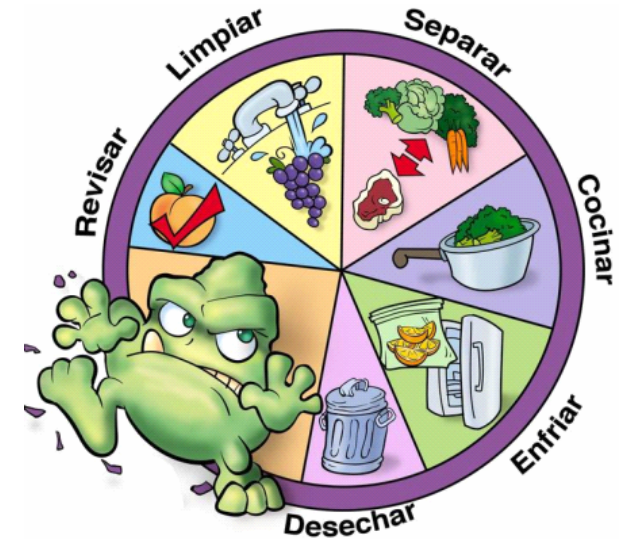
- ♦ Deshágase de la solución limpiadora cada día.

TEMPERATURA INTERNA NECESARIA

ALIMENTO	°F
Carne molida y mezclas de carne	
Res, cerdo, ternera, carnero	160
Pavo, pollo	165
Carne fresca de res, ternera y carnero	
Un poco cocida	145
A medio cocer	160
Bien cocida	170
Aves	
Ave entera	165
Pechugas	165
Relleno (cocido aparte o dentro del ave)	165
Carne de cerdo fresca	
A medio cocer	160
Bien cocida	170
Jamón	
Fresco (crudo)	160
Precocido (para calentar)	140
Huevo y platillos con huevo	
Huevo	Cocine hasta que la clara y la yema estén firmes
Platillos con huevo	160
Sobrantes y platillos al horno	
	(caliente sólo una vez)
Sopas, salsas cremosas o del jugo de carne	
	(Caliente hasta que hierva bien)

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona empleada o aspirante a empleo en la Universidad de California. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano que se haya retirado del servicio recientemente, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano que haya estado en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin, 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200, (510) 987-0096.

PREPARE Y SIRVA ALIMENTOS EN BUEN ESTADO



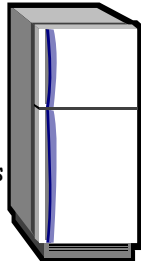
Cada año, una de cada cuatro personas se enferma a causa de alimentos contaminados.
¡Pongamos en práctica las normas de seguridad alimentaria!

AL IR DE COMPRAS Y AL ALMACENAR LOS ALIMENTOS

Compre de último los alimentos fríos y llévelos pronto a casa.

Al ir de compras:

- ◆ Deje para el final la compra de alimentos refrigerados o congelados.
- ◆ Compre alimentos sólo de fuentes confiables.
- ◆ Refrigere el pescado, carnes, leche, aves y mariscos tan pronto como pueda al terminar de hacer sus compras.
- ◆ Lávese las manos con agua y jabón antes y después de tocar algún alimento.



Almacenamiento:

- ◆ Almacene los alimentos enlatados en un lugar fresco, seco y limpio.
- ◆ Mantenga los alimentos a un mínimo de 6 pulgadas del piso; no los guarde con productos de limpieza.
- ◆ Deseche latas de alimentos que estén hinchadas, cuarteadas, oxidadas o con rajaduras.

AL PREPARAR LOS ALIMENTOS

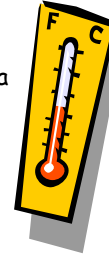
Mantenga separados los alimentos y evite contaminar uno con otro.

- ◆ Las personas enfermas **NO DEBEN** preparar ni servir alimentos.
- ◆ Lávese muy bien las manos y debajo de las uñas con agua tibia y jabón por 20 segundos antes, durante y después de preparar alimentos.
- ◆ Limpie y esterilice las superficies de preparación **ANTES** de empezar a preparar los alimentos.
- ◆ Mantenga las manos, utensilios y superficies de preparación limpios esterilizando regularmente durante la preparación de alimentos.
- ◆ Al manipular alimentos, use siempre utensilios y guantes limpios y asegúrese de tener las manos limpias.
- ◆ Use ropa limpia, un delantal y átese el cabello.
- ◆ Al terminar de usar los utensilios y la tabla para picar, lave con agua caliente jabonosa. Esterilice y enjuague bien antes de volver a usarlos.
- ◆ Descongele alimentos en el refrigerador o en el horno de microondas. Si los descongela en el horno de microondas, cocínelos de inmediato.
- ◆ Evite el contacto entre los jugos de carnes, aves y mariscos crudos y otros alimentos.
- ◆ Asegúrese de mantener alejadas a las mascotas de los lugares donde se preparan y sirven los alimentos.

AL COCINAR LOS ALIMENTOS

Cocínelos adecuadamente.

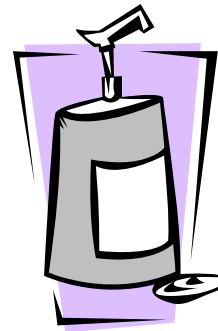
- ◆ Use un termómetro para determinar si el alimento ha alcanzado la temperatura interna indicada. (Consulte la tabla al reverso.)
- ◆ Limpie y esterilice siempre el termómetro antes y después de cada uso.
- ◆ Nunca deje los alimentos a medio cocer con la idea de terminar de cocerlos después.
- ◆ Si usa un horno de microondas para cocinar los alimentos, siga las instrucciones del fabricante.



AL TRANSPORTAR LOS ALIMENTOS

Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.

- ◆ Para mantener fríos los alimentos, use hieleras o recipientes para transportar alimentos fríos o calientes a los que les haya echado hielo.
- ◆ Para mantener calientes los alimentos, envuelva el platillo con una toalla, colóquelo en una hielera con material aislante y agregue más toallas o papel periódico para que conserven mejor el calor.
- ◆ De ser posible, prepare los alimentos en el lugar donde se van a servir.



*La Universidad de California
en colaboración con el
Departamento de
Agricultura de los
Estados Unidos*

AL SERVIR LOS ALIMENTOS

Nunca deje los alimentos sin refrigerar por más de 2 horas.

Mantenga limpias las superficies de servir.



- ◆ Lávese las manos con agua y jabón.
- ◆ Use utensilios limpios.
- ◆ Evite tocar los alimentos con las manos.
- ◆ Si tiene una cortada, lávese bien las manos y use guantes de látex limpios.
- ◆ Nunca deje alimentos perecederos crudos o cocidos a temperatura ambiente por más tiempo del necesario y nunca por más de 2 horas. Si la temperatura es de 90° F o más, nunca deje alimentos a temperatura ambiente por más de 1 hora!
- ◆ Tape los platos o bandejas de servir para protegerlos del polvo, estornudos y contacto con los convidados.
- ◆ En la mesa para servir, ponga sólo cierta cantidad de los alimentos. Si son calientes, deben estar a más de 140°F; si son fríos, a menos de 40°F. Revise la temperatura de los alimentos cada hora para asegurarse de que esté al nivel adecuado.
- ◆ Use ropa limpia, un delantal y átese el cabello.

LOS SOBRANTES DE ALIMENTOS

Lávese las manos con frecuencia, refrigere los alimentos sin demora y caliente los alimentos adecuadamente.

- ◆ Lávese las manos antes y después de manipular los sobrantes.
- ◆ Refrigérelos antes de que pasen 2 horas desde que fueron preparados.
- ◆ Enfríe los alimentos en el refrigerador en recipientes poco profundos (de menos de 2 pulgadas de profundidad).
- ◆ Caliente los sobrantes a por lo menos 165°F.
- ◆ Caliente sopas y salsas cremosas o del jugo de la carne hasta que hiervan bien.
- ◆ Caliente los sobrantes sólo una vez. Deseche los sobrantes que no se coman después de recalentarlos.

