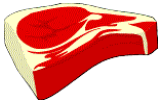


LAS BACTERIAS EN LA COCINA EL ENEMIGO INVISIBLE

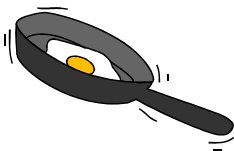
Todos podemos combatir las bacterias con cuatro paso simples:



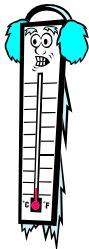
LIMPIAR - Lava las manos, los utensilios y superficies con agua jabonosa caliente antes y después de preparar carnes, aves, huevos o pescado a fin de protegerse adecuadamente contra las bacterias. Lava las manos después de usando el baño y antes de preparar la comida.



SEPARAR - Mantenga las carnes crudas, aves, huevos y pescados y sus jugos lejos de los alimentos listos para comer; jamás ponga alimentos cocidos sobre un plato que se uso previamente para carnes crudas, aves, huevos o productos de mar.



COCINAR - Concine los alemento a las temperaturas internas apropiadas (Carne de res molida y cruda - 160⁰F, Carne de aves molida y cruda - 165⁰F, Productos cocidos recalentados - 165⁰F) Cocine los huevos hasta que las clara y las yemas estén duros.



ENFRIAR - Refrigere o congele los alimentos que se descomponen, alimentos preparados y sobras antes de dos horas y asegúrese de que el refrigerador ha sido graduado a una temperatura no mayor de 40⁰F.