Conceptos básicos de seguridad alimentaria en el hogar

Septiembre de 2026

Los alimentos a veces pueden contener gérmenes dañinos que pueden causarle enfermedades. Puede ayudar a prevenir enfermedades siguiendo cuatro pasos básicos de seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y refrigerar.

Si necesita ayuda para acceder o comprender esta información, comuníquese con AHS.VDHFoodborne@vermont.gov.

Limpiar: lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.

- Lávese las manos con agua y jabón antes, durante y después de preparar la comida y antes de comer. Lávese las manos después de manipular carne, aves, mariscos y huevos crudos o superficies que hayan estado en contacto con productos crudos.
- Lave los utensilios, tablas para cortar y las superficies de la cocina con agua tibia y jabonosa después de preparar la comida.
- Enjuague las frutas y verduras frescas con agua corriente.

Separar: mantenga los alimentos crudos separados para evitar la contaminación cruzada.

- Mantenga las carnes, aves, mariscos y huevos crudos separados de los alimentos que están listos para comer.
- Guarde las carnes, aves y mariscos crudos en recipientes o paquetes sellados en el estante inferior del refrigerador para que los jugos no goteen sobre otros alimentos.
- Use tablas y platos separados para los alimentos crudos y los alimentos listos para comer.

Cocinar: cocine los alimentos a la temperatura adecuada.

Use un termómetro para alimentos para verificar que los alimentos estén completamente cocidos y hayan alcanzado una temperatura interna segura. Lleve los líquidos a ebullición cuando los recaliente.

Cortes enteros de carne de res, ternera, cordero y cerdo, incluido el jamón fresco	145 °F (63 °C)
Pescado	145 °F (63 °C)
Carne molida (de res y cerdo)	160 °F (71 °C)
Todas las aves de corral, incluida la carne de pollo y pavo molida	165 °F (74 °C)
Sobras y guisos	165 °F (74 °C)
Huevos y platos a base de huevo (quiche)	160 °F (71 °C)

Refrigerar: mantenga los alimentos a una temperatura segura.

- Refrigere los alimentos dentro de las dos horas, o dentro de una hora si estuvieron expuestos a temperaturas superiores a 90 °F (32 °C).
- Mantenga su refrigerador a 40 °F (4 °C) o menos y su congelador a 0 °F (-18 °C) o menos.
- Descongele los alimentos congelados en el refrigerador, bajo agua corriente fría o en el microondas. No descongele los alimentos sobre la encimera.

Más información en www.HealthVermont.gov/FoodSafety

VERMONT DEPARTMENT OF HEALTH

SPANISH