Manténgalo Limpio

El lavado de las manos es el factor más importante en la prevención de las enfermedades producidas por los alimentos. Algunas bacterias y virus pueden vivir en superficies como mostradores de cocina, perillas de las puertas y utensilios hasta por dos horas. Hay cerca de 76 millones de casos de enfermedades producidas por alimentos cada año (Centro Para el Control y Prevención de Enfermedades).

Lave sus manos antes de…

- ✓ Preparar Comida
- ✓ Comer

Lave sus manos después de…

- ✓ Usar el baño o cambiar pañales
- ✓ Estornudar, sonarse la nariz, tocar un pañuelo usado o toser
- ✓ Tocar una cortada o una llaga
- ✓ Trabajar o jugar afuera
- ✓ Tocar mascotas
- ✓ Tocar carne cruda, aves, comida de mar o huevos
- ✓ Manejar la basura
- ✓ Contestar el teléfono

Los 4 Pasos del Lavado de las Manos

1. Moje las manos con agua tibia.
2. Con jabón, frote las manos por ambos lados, entre los dedos y bajo las uñas de los dedos por **20 segundos.**
3. Enjuague bien. Seque las manos con una toalla de papel limpia.
4. Apague el agua con la toalla de papel y bótela.

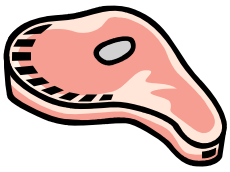
Manteniendo limpia la cocina…

- ✓ Use agua espumosa caliente para lavar sus manos, lavar platos y mostradores de cocina.
- ✓ Cambie las esponjas y paños de cocina cada día. Las bacterias pueden crecer en ellas si no son cambiadas cada día.
- ✓ Lave los paños de cocina, toallas de manos y esponjas en el ciclo de agua caliente de su máquina de lavaplatos.
- ✓ Limpie los derrames inmediatamente.
- ✓ Seque los platos al aire o tenga toallas para secar los platos y otras para secar sus manos.
- ✓ Para desinfectar los mostradores de la cocina, tablas de cortar y platos, mezcle una cucharadita de líquido blanqueador de cloro con 4 tazas de agua. Deje la solución en los mostradores de la cocina, etc. por 1 minuto para desinfectarlos. **Nunca use blanqueador o detergente para limpiar la comida. El blanqueador y otros limpiadores no son hechos para que la gente los coma.**

Sepa cómo. Sepa ahora.

La Oficina de Extensión es una División del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales de la Universidad de Nebraska–Lincoln en cooperación con los Condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska–Lincoln Extensión apoyan las políticas de no discriminación de la Universidad de Nebraska–Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.



Manténgalo Separado

La contaminación cruzada es el esparcimiento de bacterias de un alimento a otro. Eso ocurre cuando la carne cruda, aves y mariscos se manejan inapropiadamente. La contaminación cruzada puede hacer que usted se enferme.

¿Cómo sucede la contaminación cruzada?

1. La contaminación cruzada ocurre cuando la comida cruda entra en contacto con comida cocida o comida lista para comer, como los vegetales, frutas y carne o pollo cocinado.
2. La contaminación cruzada puede suceder cuando los alimentos cocinados o preparados entran en contacto con manos, utensilios o mostradores de cocina que no fueron esterilizadas después de entrar en contacto con alimentos crudos.

Consejos Para Prevenir La Contaminación Cruzada

- ✓ Separe la carne cruda, aves y mariscos de otras comidas en su carro de compras. *Consejo: Cuando compre frutas y vegetales, tome algunas bolsas de plástico adicionales en las cuales pueda meter la carne cruda.*
- ✓ Almacene las carnes crudas o descongeladas en contenedores sellados o en un plato para hacer galletas en su refrigerador. Siempre coloque estos en el estante inferior para que los jugos crudos no goteen sobre los alimentos preparados.
- ✓ Use la carne cruda, aves y mariscos dentro de 2 días de haber sido comprados en la tienda.
- ✓ Descongele la carne, aves y mariscos en su refrigerador. Usela dentro de 2 días de haber sido descongelada.
- ✓ Use un cuchillo y tabla de cortar para las frutas frescas y vegetales y un cuchillo y tabla de cortar diferente para la carne cruda, aves y mariscos.
- ✓ Lave sus manos y mostradores de la cocina a menudo con agua espumosa y caliente mientras usted prepara los alimentos.

Asando a la Parrilla de Manera Segura...

- Los adobos (jugos, salsas, vinagre, etc.) que se usan para aliñar la carne cruda, aves o mariscos no deben ser usados otra vez o adicionados a las comidas que se cocinan. ¡ **Bótelos!**
- Nunca ponga comida cocinada en el mismo plato que sostuvo la carne cruda , aves o mariscos antes de asarlos a la parrilla o cocinarlos. ¡Consiga un plato limpio para la comida cocida!

Revised 7/2010

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Asistencia Nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA siglas en inglés) y el Programa de Educación en Nutrición de Alimentos Suplementarios (EFNEP siglas en Inglés). El Programa de Asistencia Nutricional ofrece asistencia relacionada con nutrición para personas con bajos ingresos. También le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame 1-800-430-3244.