

# Seguridad Primero

¡La Seguridad alimentada adecuada ayuda a que la comida dure más tiempo y con mejor sabor! El almacenamiento adecuado de frutas y verduras evitará el desarrollo de bacterias peligrosas.

## ¿SABIÁS QUE?

- Una de cada cuatro personas en los Estados Unidos sufrió de una enfermedad transmitida por alimentos este año.
- Los niños son más propensos que los adultos a contraer enfermedades por los alimentos.

## Reconoce la Diferencia

Algunos alimentos necesitan estar refrigerados, pero otros pueden dejarse a temperatura ambiente.

### MANTÉN ESTOS ALIMENTOS PERECEDEROS REFRIGERADOS:

Carne, pescado, huevos, ensaladas de pastas y sobras

Frutas y verduras peladas o cortadas, incluyendo vegetales de hojas verdes como la lechuga

Leche, yogur, queso, alimentos enlatados y jugo de fruta abiertos

### ESTOS ALIMENTOS SE PUEDEN MANTENER A TEMPERATURA AMBIENTE:

Verduras y frutas enteras o sin cortar

Panes, cereales, y galletas

Latas sin abrir

Frutas secas

Nueces y mantequilla de cacahuete

Frijoles secos



# ¡Mantelo Limpio!

- 🍷 *Los alimentos pueden contaminarse en tan sólo 2 horas si están guardados incorrectamente.*
- 🍷 *Asegúrate de que todas las superficies estén limpias antes de cocinar.*
- 🍷 *Lava todas las frutas y vegetales antes de comer.*
- 🍷 *Lávate las manos adecuadamente antes, durante, y después de cocinar. Esto es muy importante para mantener los alimentos y la familia a salvo.*

## CONSEJOS PARA LAVARSE LAS MANOS:

1. Usa agua tibia y jabón.
2. Lava completamente todas las partes de las manos y dedos, incluyendo las muñecas y las uñas.
3. Lava por al menos 30 segundos—¡puedes cantar la canción ABC o la canción de feliz cumpleaños!