



## PASO 1: LIMPIAR

# CONSEJOS BREVES SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA



### Lávese las manos

Antes de comer, lávese las manos con agua corriente y jabón por al menos 20 segundos. Cuento hasta 20 despacio o cante "Happy Birthday" dos veces.



### Lave los alimentos

Enjuague las frutas y las verduras bajo el agua del grifo. ¿Las va a cortar? Enjuáguelas como quiera pues los gérmenes pueden pasar de la cáscara al interior al cortarlas o pelarlas.



### Reglas para los utensilios

Lave las tablas de cortar, los cuchillos, y otros utensilios de cocina, con agua caliente y jabón o en el lavaplatos después de cada uso.



### Prepare un área segura para cocinar

Lave los encimeros, las superficies de la cocina y la parte interior de la nevera, el congelador y el microondas frecuentemente con agua caliente y jabón.



### Límpielo antes de abrirlo

Limpie los empaques de comida, especialmente las tapas de las latas y los botes, antes de abrirlos.

Para obtener más **Consejos breves sobre los 4 pasos para la seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar**, visite [www.fda.gov/food](http://www.fda.gov/food)

**SEGURIDAD ALIMENTARIA CADA DÍA**