

Seguridad Alimentaria: Cinco pasos para obtener seguridad alimentaria¹

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff²

¡No puede ver, oler, o saborear las bacterias, pero pueden estar dentro o sobre sus alimentos! Siga los siguientes cinco pasos para protegerse a si mismo y a su familia de enfermedades relacionadas con los alimentos contaminados.

Paso 1: Limpiar

Lave sus manos y las superficies frecuentemente.

Paso 2: Cocinar

Cocine los alimentos a temperaturas apropiadas.

Paso 3: Enfriar

Refrigere los alimentos pronto.

Paso 4: Separar

Evite la contaminación cruzada.

Paso 5: Use alimentos y agua seguras

Use alimentos frescos, de buena calidad y aguas de fuentes seguras.



Credits: <http://www.befoodsafe.org>

1. Este documento, FCS8634-Span (the English version of this document is *Food Safety: Five Steps to Food Safety* (FCS8634)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Juventud y la Comunidad de la Familia, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: mayo 2010. Repasado junio 2013. Revisado febrero 2017. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.

2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, anterior educadora de nutrición ENAFS; y Linda B. Bobroff, PhD, RD, LD/N, profesora; Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; UF/IFAS Extensión, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.