



# Reglas del juego para la seguridad de los alimentos



## Mantenga la limpieza

Antes de comer o manipular alimentos, **lvese** las manos y limpie los utensilios de preparar alimentos y las superficies.



## Cocine a una temperatura adecuada

Utilice un termómetro de alimentos para verificar que estos se cocinen a una temperatura adecuada:

**165 °F** para el pollo y

**160 °F** para la carne molida.

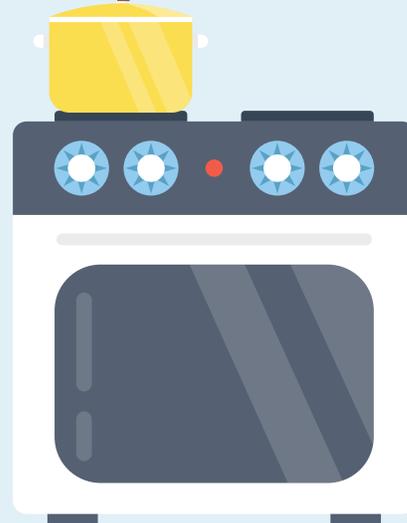


## Mire el reloj

Deseche los alimentos perecederos que han estado a temperatura ambiente por **más** de dos horas; una hora si hay **90 °F** o **más**.



## Sirva a una temperatura adecuada



Mantenga los alimentos calientes a **140 °F** o **más** y los alimentos fríos a **40 °F** o menos.



[www.cdc.gov/foodsafety](http://www.cdc.gov/foodsafety)