



SECOND HARVEST
of SILICON VALLEY

Seguridad alimentaria

Mantenga sus alimentos seguros

LAVE

Lave sus manos. Limpie las superficies (incluidas: tablas de cortar) y los utensilios para evitar la contaminación



- Lávese sus manos con agua tibia y jabón, al menos durante 20 segundos, antes y después de manipular frutas, verduras y otros alimentos frescos

ENJUAGUE

las frutas y verduras justo antes de comer



- Inmediatamente antes de usar, enjuague solo las frutas y verduras que planea comer, incluidas aquellas con cáscaras, que no se comen
- Las frutas y verduras con cascara dura, deben frotarse a mano o tallarse, con un cepillo limpio, mientras se enjuagan con agua tibia de la llave (grifo)
- No use jabón, ni lejía para lavar frutas o verduras frescas

SEPARAR

las frutas y verduras de carne cruda, mariscos, aves y huevos



- Aún en el refrigerador, mantenga las frutas y verduras frescas separadas de la carne cruda, aves, mariscos y huevos
- Al preparar los alimentos, mantenga las frutas y verduras frescas separadas de las carnes, aves, mariscos y huevos crudos
- No use la misma tabla de cortar o utensilios sin limpiarlos con agua caliente y jabón antes y después de preparar frutas y verduras frescas

REFRIGERE

o congele carne, aves, huevos, frutas y verduras recién cortadas, tan pronto como las lleve a casa



- Nunca permita que las carnes crudas o las frutas y verduras cortadas, permanezcan a temperatura ambiente, durante más de 2 horas
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. Siempre descongele los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el horno de microondas