

# ¿Para qué los Utilizas?

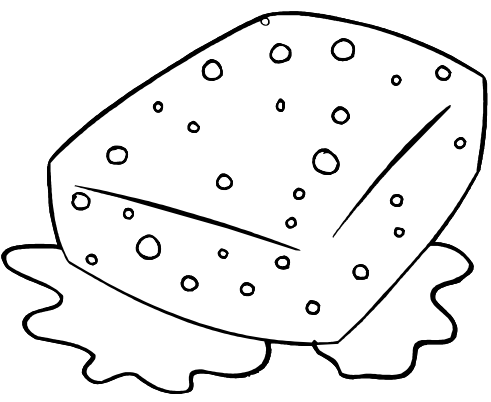
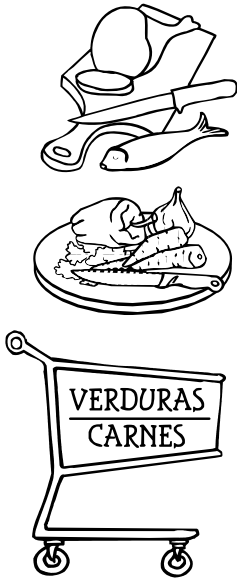
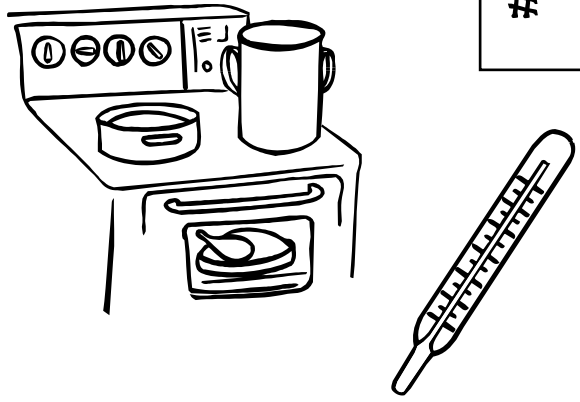

Escribe el número correcto adentro de cada cuadrado.

1. Cocina

2. Enfria

3. Limpia

4. Separa

 <div style="float: right; border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; text-align: center; line-height: 40px;">#</div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">E S N</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; text-align: center; line-height: 40px;">#</div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">T B L D P C R C R R D L C RA</p>
 <div style="float: right; border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; text-align: center; line-height: 40px;">#</div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">O C N</p>	 <div style="float: right; border: 1px solid black; width: 40px; height: 40px; text-align: center; line-height: 40px;">#</div> <p style="text-align: center; margin-top: 20px;">R F R D</p>

# ¡Mantenemos Tu Comida Segura!

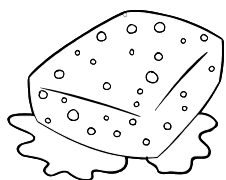


División de Alimentos y Medicinas.  
Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte  
Steve Troxler, Comisionado

2,500 copias fueron impresas a un costo de \$166.96 o \$0.06 por copia.



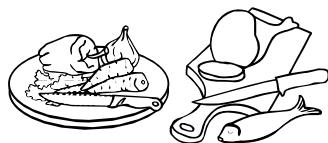
# 4 Secretos Para Estar Sanos



Esponja

## LIMPIA

Lávate las manos antes de cocinar y antes de comer y lava las superficies donde cocinas antes de usarlas. Los gérmenes pueden multiplicarse en tu cocina y atacar las tablas de picar, los cuchillos, las esponjas y los muebles.



Tablas de picar

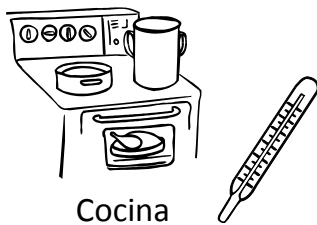
## SEPARA

Las carnes crudas (vaca, pollo, pescado) pueden contener bacterias peligrosas y pueden contaminar nuestras frutas y vegetales. A esto se llama contaminación cruzada. Para evitar la contaminación cruzada necesitas separar las carnes crudas de tus frutas, vegetales y de la comida que ya esta lista para comerse.

Es mejor tener dos tablas de picar: una para frutas y vegetales y otra para carnes crudas. Y dentro del carrito de las compras es mejor colocar arriba los vegetales y abajo las carnes crudas.



Carrito de las compras



Cocina

## COCCINA

La comida hay que cocinarla muy bien para que las bacterias peligrosas mueran. Usa un termómetro de cocina para medir la temperatura interna de la carne.



Refrigerador

## ENFRIA

Refrigera pronto para que las bacterias peligrosas no crezcan ni se multipliquen. La refrigeradora debe estar a 40 grados Fahrenheit y, el congelador a 0 grados Fahrenheit. Es bueno revisar de vez en cuando la temperatura del refrigerador con un termómetro de refrigerador.

# ¡Mantenemos Tu Comida Segura!