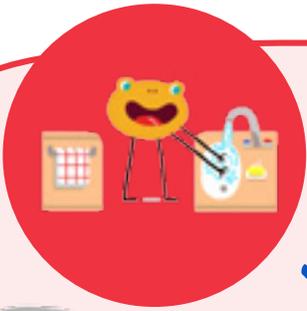


¿Cómo cocinar los alimentos de forma segura?



Consultar el [póster del MAPAQ sobre conservas](#) (únicamente en francés)

Antes de cocinar

- 1 Es mejor **descongelar** los alimentos en el refrigerador con suficiente antelación, y no dejarlos a temperatura ambiente. Verificar las **latas de conserva** antes de utilizarlas.
- 2 Lávese las **manos** con **jabón** durante al menos **20 segundos**.
- 3 Limpie las **encimeras** y **superficies** de trabajo antes de cocinar.
- 4 Enjuague las **verduras** y frutas **frescas**. Utilice un cepillo si es necesario.



Consulte nuestro artículo en fondationolo.ca/temperatures (únicamente en francés e inglés)

Durante la cocción

- 5 Utilice **utensilios limpios**.
- 6 **Lave** con jabón, **desinfecte** con un desinfectante comercial para la cocina y **enjuague** tablas, utensilios y superficies que hayan estado en contacto con la carne, aves, pescado, marisco o huevos crudos inmediatamente después de su uso.
- 7 **Lávese las manos** con jabón después de haber manipulado alimentos crudos.
- 8 Es mejor cocinar carnes, aves, pescado, mariscos y huevos a una **temperatura segura**. Mantenga los alimentos calientes hasta la **hora de comer**.



¡Los alimentos que se vayan a conservar en frío no deben estar más de 2 horas a temperatura ambiente!

Después de la cocción o de comer

- 9 Guarde los **alimentos sobrantes** y los restos de conservas en **recipientes herméticos**.
- 10 Coloque los **restos** en el **refrigerador**. En el caso de alimentos calientes, deje la tapa ligeramente abierta para que salga el calor. Cierre los contenedores una vez se hayan enfriado los alimentos. Ponga en el **congelador** lo que **no se vaya a consumir** en los tres días siguientes.
- 11 Lave los platos con **agua caliente jabonosa** y limpie las encimeras.
- 12 Cambie los **paños de cocina**, **servilletas** y **trapos** preferiblemente todos los días. Lávelos con regularidad con agua caliente y séquelos en la secadora.