

QUEREMOS AYUDARTE A MANTENERTE SALUDABLE Y SEGURO

Guías simples de seguridad alimentaria para familias que reciben comidas



Alimentos fríos

- Las comidas **frías** deben comerse inmediatamente o refrigerarse dentro de dos horas de recibir la comida.
- Para alimentos **fríos** como leche, queso y carne, refrigere inmediatamente a 41° F o menos.

Alimentos calientes

- Las comidas **calientes** deben comerse inmediatamente o refrigerarse dentro de dos horas de recibir la comida.
- Para todos los alimentos **calientes**, use la estufa, el horno o el microondas para recalentar alimentos a un mínimo de 165 ° F o más antes de comer.

Descartando comida

- Deseche todas las comidas que quedan a temperatura ambiente durante dos horas o más.
- Las comidas no consumidas deben desecharse después de cuatro días.

Recuerde: siempre lávese las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón antes de comer.

Esta información es proporcionada por el Departamento de Educación de California, mayo de 2020. **Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.**