



Inspección de la higiene en casa

¿Ha pensado qué tan protegido se encuentra usted contra las enfermedades producidas por alimentos contaminados? ¿Existen cambios que debe hacer en su cocina para estar protegido? Si usted responde "verdadero" a cualquiera de las preguntas que aparecen a continuación, ¡usted tiene que hacer cambios y comenzar a eliminar bacterias!

LIMPIAR

VERDADERO FALSO

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. A veces no me lavo las manos antes de preparar alimentos o al prepararlos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. A veces preparo alimentos cuando estoy enfermo(a). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. En mi cocina no tengo jabón para manos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. No tengo jabón para lavar los trastes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. No tengo agua caliente para lavar los trastes. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. A veces las mascotas andan sobre las superficies de la cocina. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. En mi cocina hay objetos sucios, como abrelatas, ollas y cazuelas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. El fregadero tiene restos de comida. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Hace tiempo que no cambio el paño, la fibra o la toalla de la cocina. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. No siempre lavo la tabla para cortar con agua jabonosa caliente o en la lavadora de platos después de cada uso. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. A veces regreso la cuchara con la que probé un alimento a la olla donde estoy cocinando. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. A veces pongo alimentos ya cocidos sobre un plato donde anteriormente coloqué alimentos crudos, sin lavar el plato primero. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Las repisas y los cajones del refrigerador guardan restos de alimentos, derrames y/o moho. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Hay presencia de insectos y animales nocivos. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Fraser, A. M. and Bearon, L. B. 2000. El programa "La salud y la higiene de los alimentos comienza en casa" (Your Health, Food Safety Begins at Home.) Está disponible (en inglés) en Internet en el sitio: <http://www.foodsafetysite.com/consumers/training/FYH.html>



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture





SEPARAR

VERDADERO FALSO

1. Dentro del refrigerador, almaceno los alimentos crudos por encima de los que ya están cocidos o listos para comer. VERDADERO FALSO
2. Los alimentos que se están congelando están encima de las charolas de hielo. VERDADERO FALSO
3. Los alimentos están almacenados cerca de los productos de limpieza. VERDADERO FALSO
4. Los alimentos refrigerados no están bien tapados. VERDADERO FALSO



COCINAR

VERDADERO FALSO

1. No tengo un termómetro para alimentos. VERDADERO FALSO
2. Para saber si los alimentos están cocidos, me fijo en su color. VERDADERO FALSO



ENFRIAR

VERDADERO FALSO

1. La temperatura del interior del refrigerador registra más de 40°F. VERDADERO FALSO
2. La temperatura del congelador registra más de 0°F. VERDADERO FALSO
3. No tengo termómetro para refrigerador o congelador. VERDADERO FALSO
4. A veces descongelo los alimentos a temperatura ambiente sobre la barra de la cocina. VERDADERO FALSO
5. Para enfriar los alimentos, a veces los dejo a temperatura ambiente y después los guardo en el refrigerador. VERDADERO FALSO
6. A veces dejo los alimentos cocidos a temperatura ambiente más de dos horas. VERDADERO FALSO
7. A veces dejo los alimentos fríos fuera del refrigerador, a temperatura ambiente, por más de dos horas. VERDADERO FALSO
8. A veces pongo dentro del refrigerador ollas grandes que contienen alimentos un poco calientes para que se enfríen. VERDADERO FALSO