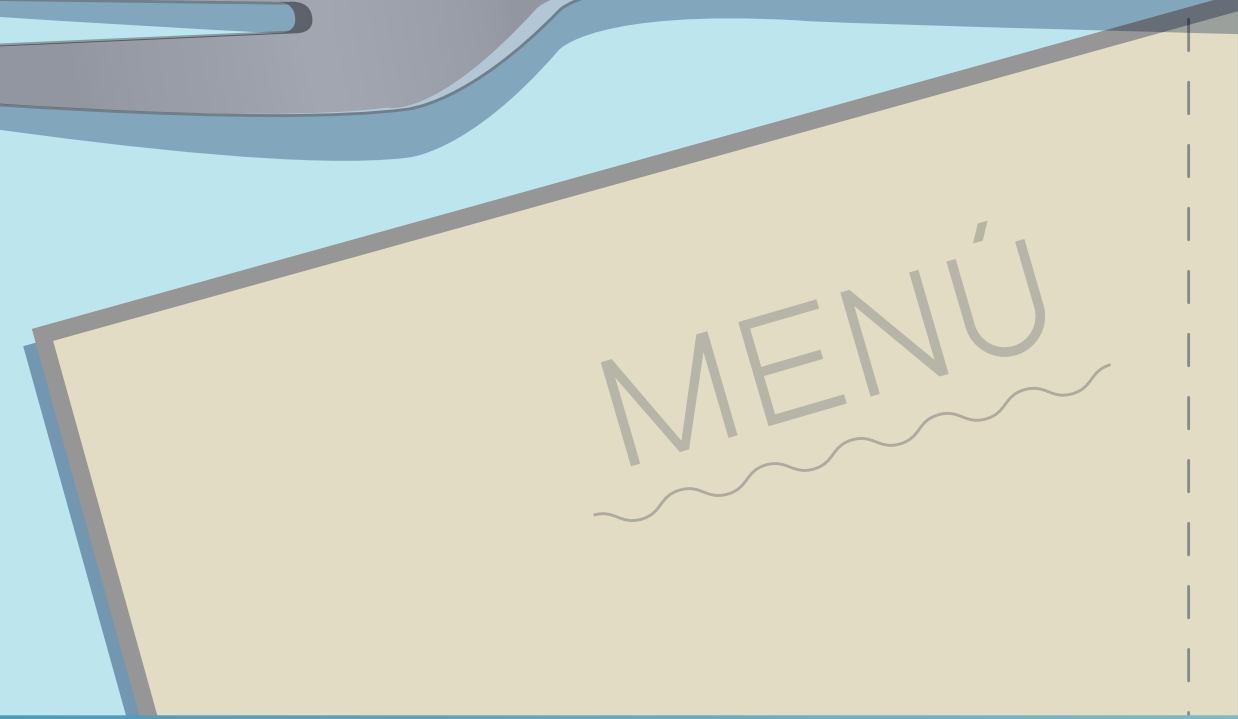
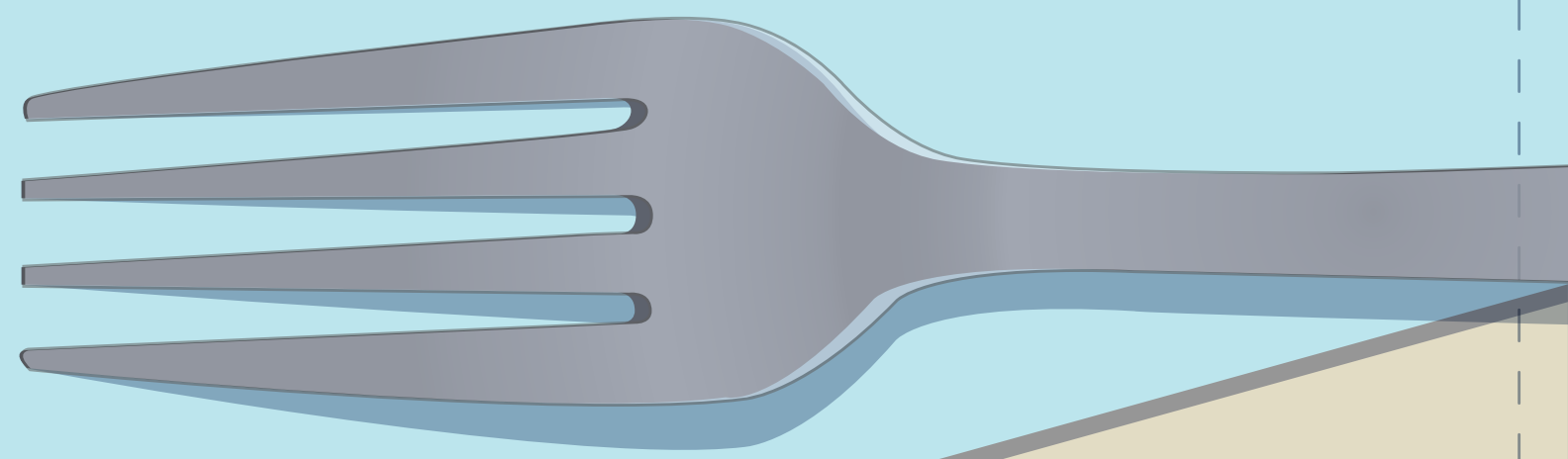


# PROTÉJASE CUANDO SALGA A COMER



## CUATRO CONSEJOS PARA PREVENIR LA INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

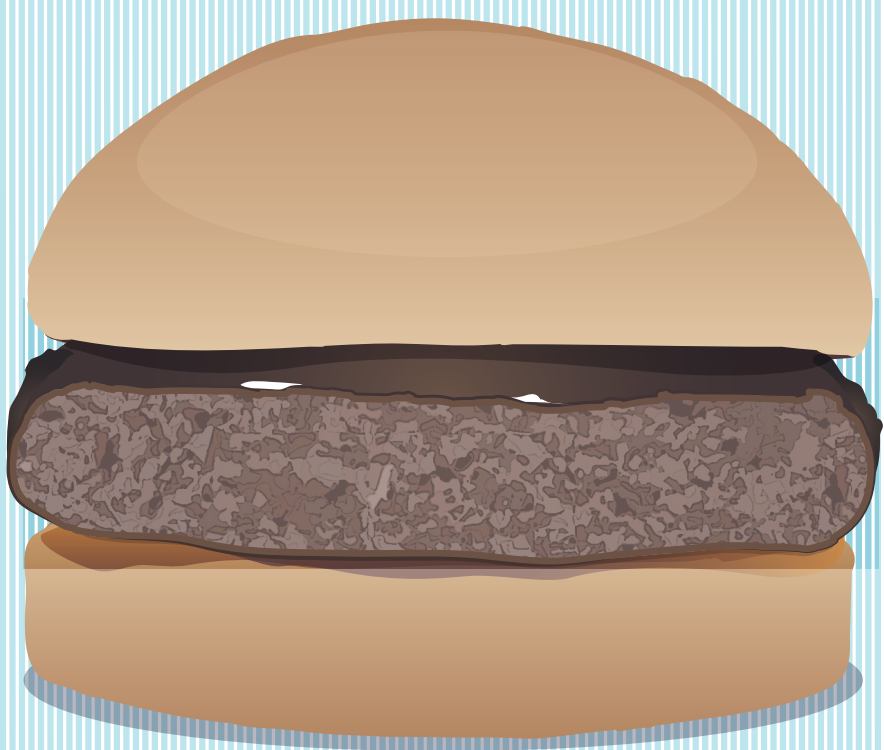


### 1 FÍJESE EN LA CALIFICACIÓN DE LAS INSPECCIONES

Muchos departamentos de salud estatales publican en la web las calificaciones de las inspecciones sanitarias a los restaurantes. Fíjese en la calificación antes de salir para el restaurante o cuando llegue.

### 2 ASEGÚRESE DE QUE EL RESTAURANTE ESTÉ LIMPIO

Confirme que las mesas, los pisos y los utensilios estén limpios. Si no lo están, tal vez debería ir a otro lugar.



### 3 REVISE QUE SUS ALIMENTOS ESTÉN COCINADOS COMPLETAMENTE

Las carnes, los pescados y mariscos, las aves y los huevos deberían cocinarse completamente para matar los microbios. Si le sirven la comida a medio cocinar o cruda, devuélvala.

### 4 MANEJE ADECUADAMENTE LA COMIDA QUE LE SOBRE.

¿Va a llevar las sobras a casa? Recuerde refrigerarlas dentro de las 2 horas siguientes. Si deja la comida en un vehículo caliente o si la temperatura es más de 90°F, refrigérela antes de 1 hora. [Consuma las sobras de comida dentro de 3 a 4 días.](#)

