

# ¡Combata las Bacterias Peligrosas en casa!

Haga que las comidas y bocadillos en su cocina sean lo más seguros posible. **LIMPIE:** lávese las manos y las superficies con frecuencia; **SEPARE:** no contamine; **COCINE:** a temperaturas internas seguras; y **ENFRIAR:** refrigere inmediatamente. Siga estos pasos de seguridad alimenticia cuando cocine en su casa para proteger a su familia de la intoxicación alimenticia.



## RECURSOS ADICIONALES

**Espanol.FoodSafety.gov** es la solución de información sobre seguridad alimenticia proporcionada por agencias gubernamentales.

**El teléfono directo de USDA para información acerca de carnes y aves:**

1-888-MPHotline (1-888-674-6854)

**La línea de FDA para información acerca de alimentos:**

1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

**La Asociación para la Educación en Seguridad Alimenticia desarrolla y promueve programas educativos efectivos para reducir el riesgo de intoxicación alimenticia para las familias.**

Obtenga más información acerca de la seguridad alimenticia y obtenga recetas seguras y gratuitas en [lahistoriadesucena.org](http://lahistoriadesucena.org).



# ¡Aplique el calor... y combata las bacterias dañinas!

Cocinar los alimentos a una temperatura interna segura mata los gérmenes. Así que luche contra las bacterias dañinas cocinando bien sus alimentos de la siguiente manera:

### TEMPERATURAS INTERNAS MÍNIMAS SEGURAS

medido con un termómetro para alimentos

<b>Carne de res, cerdo, ternera y cordero</b> (asados, filetes y chuletas)	<b>145°F</b> con un "tiempo de descanso" de tres minutos después de retirarlo de la fuente de calor
<b>Carnes molidas</b>	<b>160°F</b>
<b>Aves de corral</b> (enteras, en partes o molidas)	<b>165°F</b>
<b>Huevos y platos de huevo</b>	<b>160°F</b> , pero cocine los huevos hasta que tanto la yema como la clara estén firmes; los huevos revueltos no deben estar líquidos
<b>Sobras</b>	<b>165°F</b>
<b>Peces de aleta</b>	<b>145°F</b>

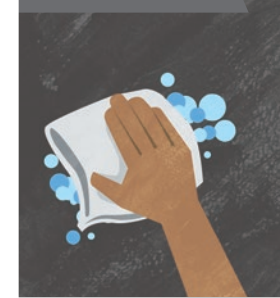
### INSTRUCCIONES PARA LOS MARISCOS

<b>Camarones, langosta, y cangrejo</b>	Carne perlada y opaca
<b>Almejas, ostras, y mejillones</b>	Las cáscaras se abren durante la cocción
<b>Vieiras</b>	Blanco lechoso, opaco y firme

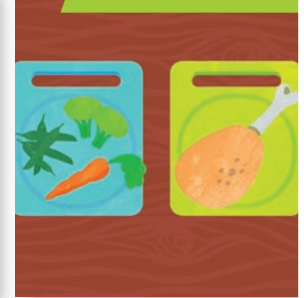
# Fight BAC!

Luche Contra las Bacterias Transmitidas por los Alimentos

## LIMPIAR



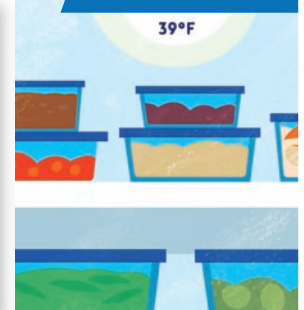
## SEPARAR



## COCINAR



## ENFRIAR



Cuatro Pasos Sencillos para la Seguridad Alimenticia

Las bacterias transmitidas por los alimentos pueden enfermarlo a usted y a sus seres queridos. De hecho, aunque no pueda ver, oler o saborear las bacterias dañinas, es posible que ya hayan invadido los alimentos que consume. ¡Pero usted tiene el poder de combatir las bacterias dañinas!

La intoxicación alimenticia puede afectar a cualquiera. Algunas personas tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves transmitidas por los alimentos, incluyendo a las mujeres embarazadas, los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunitarios debilitados. Para estas personas, los siguientes cuatro pasos simples son muy importantes.

## LIMPIAR

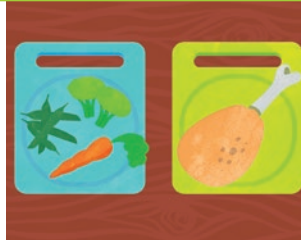


### Lávese las manos y las superficies frecuentemente.

Las bacterias pueden diseminarse por la cocina y llegar a las manos, tablas de cortar, utensilios, encimeras y alimentos. Para ayudar a prevenir la intoxicación alimenticia, utilice siempre prácticas de seguridad alimenticia.

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de trabajar con alimentos, así como después de ir al baño, cambiar pañales y tocar mascotas.
- Lávese sus tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de pasar a la siguiente comida.
- Considere usar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa toallas de tela, lávelas con frecuencia en el ciclo caliente de su lavadora.
- Enjuague las frutas y verduras frescas con agua corriente del grifo, incluidas aquellas con piel y cáscaras que no se comen.
- Frote las frutas y verduras de piel firme con un cepillo para verduras limpio bajo agua corriente.

## SEPARAR



### No contamine.

La contaminación cruzada es la forma en que se pueden propagar las bacterias. Cuando manipule carne, aves, mariscos y huevos crudos, mantenga estos alimentos y sus jugos alejados de los alimentos listos para comer. Comience siempre con una escena limpia: lávese las

manos con jabón y agua tibia, y lave las tablas de cortar, los platos, las encimeras y los utensilios con agua caliente y jabón.

- Separe las carnes, aves, mariscos y huevos crudos de otros alimentos en su carrito de compras, bolsas de supermercado y en su refrigerador.
- Use una tabla de cortar para productos frescos y otra separada para carnes, aves y mariscos crudos.
- Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que anteriormente contenía carne, aves, mariscos o huevos crudos.

## COCINAR



### Cocine a temperaturas seguras.

Los alimentos se cocinan de manera segura cuando alcanzan una temperatura interna lo suficientemente alta como para matar las bacterias dañinas que causan enfermedades. Consulte la tabla en la

parte posterior de este folleto para conocer las temperaturas internas adecuadas.

- Use un termómetro para alimentos para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos. Asegúrese de que las carnes, aves, huevos, guisos y otros alimentos estén cocidos a la temperatura interna que se muestra en la tabla al dorso de este folleto.
- Cocine la carne o el pollo molidos hasta que alcance una temperatura interna segura. El color no es un indicador confiable de estar listo.
- Cuando cocine en un horno de microondas, cubra los alimentos, revuelva y gírelos para una cocción uniforme. La comida está lista cuando alcanza una temperatura interna segura medida con un termómetro para alimentos.
- Ponga a hervir las salsas, sopas y jugos cuando los recaliente.

## ENFRIAR



### Refrigere rápidamente.

Refrigere los alimentos rápidamente porque las temperaturas frías atrasan el crecimiento de bacterias dañinas. No llene demasiado el refrigerador. El aire frío debe circular para ayudar a mantener seguros los alimentos. Mantener una

temperatura constante del refrigerador (o nevera) de 40 °F o menos es una de las formas más efectivas de reducir el riesgo de intoxicación alimenticia. Use un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que la temperatura sea constante de 40 °F o menos. La temperatura del congelador debe ser de 0 °F o menos.

- Refrigere o congele la carne, las aves, los huevos y otros productos perecederos tan pronto como los lleve a casa de la tienda.
- Nunca deje que la carne cruda, las aves, los huevos, los alimentos cocidos o las frutas o verduras frescas cortadas estén a temperatura ambiente por más de dos horas antes de ponerlos en el refrigerador o congelador (una hora cuando la temperatura es más alta de 90 °F).
- Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente. Los alimentos deben mantenerse a una temperatura segura durante la descongelación. Hay tres formas seguras de descongelar alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse inmediatamente.
- Siempre marine los alimentos en el refrigerador o nevera.
- Divida grandes cantidades de sobras en recipientes poco profundos para que se enfríen más rápido en el refrigerador o la nevera.
- Use o deseche los alimentos refrigerados con regularidad.

LIMPIAR



SEPARAR



COCINAR



ENFRIAR

