

(Corte por la línea de puntos y guardelo)

Temperaturas de cocción seguras**Alimento** **Temperatura interna****Carne de res, ternera, cordero**

Para asar, filete	145-175°F
Carne molida	160°F

Carne de cerdo

Costillas, chuletas, para asar	160-170°F
Embutido (fresco)	160°F
Carne molida	160°F

Aves

Pollo	180°F
Pato	180°F
Pavo	180°F
En trozos	160°F

Huevos

Fritos, escalfados	Hasta que la yema está firme
--------------------	---------------------------------

Comisión de Salud Pública de Boston
División de Control de Enfermedades Contagiosas

Teléfono: (617) 534-5611
Sitio en Internet: www.bphc.org/cdc

1010 Massachusetts Avenue, 2nd Floor
Boston, MA 02118



© HEALTH 274C

ENFRÍE
LIMPIE
SEPARARE
COCINE

**EN LA TIENDA**

Cuando compre alimentos en la tienda, asegúrese de revisar la fecha de vencimiento. No compre alimentos vencidos. No compre paquetes de alimentos que tengan agujeros o que estén rasgados.

¡Si tiene duda, mejor deséchelo!

Mantenga a su familia saludable.
Asegúrese que su comida es sana.

Comisión de Salud Pública de Boston
División de Control de Enfermedades Contagiosas

Mayor Thomas M. Menino

ENFRÍE



- Al volver a casa de la tienda, coloque los alimentos correspondientes en el refrigerador o congelador inmediatamente
- La temperatura del refrigerador debe estar a 40°F. La temperatura del congelador, bajo 0°F
- No deje carne cocida u otros alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de cuatro horas
- Congele o refrigere el sobrante de inmediato. Envuelva bien la carne sobrante y guárdela en el refrigerador

LIMPIE

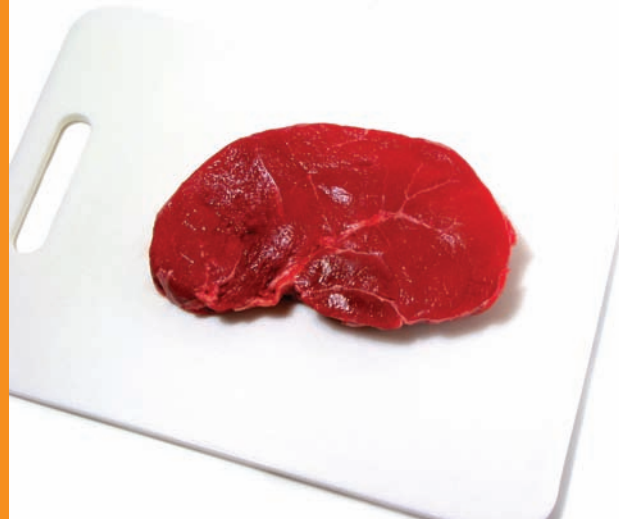


- Lávese las manos con agua tibia y jabón antes y después de preparar los alimentos
- Lave las superficies y utensilios con agua caliente y jabonosa antes y después de preparar los alimentos. Mantenga limpio todo lo que entre en contacto con los alimentos
- Asegúrese de usar una tabla de cortar limpia y en buena condición y lávela con agua caliente y jabonosa antes de cada uso
- Lave todas las frutas y vegetales con agua potable y utilice un cepillo si es necesario



SEPRE

- Recuerde evitar que los jugos de carnes, aves o pescados crudos entren en contacto con otros alimentos, cocinados o crudos. Estos jugos contienen bacterias
- Use platos aparte para la carne, aves o pescados crudos y para los cocinados
- Piense en usar una tabla de cortar para carnes o aves crudas y otra para alimentos listos para comer



COCINE

- Nunca ingiera comida de mar, aves, carnes o huevos crudos o alimentos que contengan huevos crudos. Asegúrese de que las yemas de los huevos estén enteramente cocidas, de manera que no queden líquidas
- Descongele los alimentos en el refrigerador o en un horno microondas, según las indicaciones. Nunca descongele carnes en la mesa de la cocina o en agua caliente
- Cocine los alimentos a temperaturas apropiadas. Use un termómetro para asegurarse de que los alimentos alcancen las temperaturas apropiadas ([vea la tabla](#))
- No interrumpa la cocción al cocinar parcialmente los alimentos y terminar más tarde de cocerlos
- Al servir, mantenga caliente las comidas calientes y frías aquéllas que son frías
- El sobrante de salsas y sopas debe calentarse nuevamente hasta que hierva, por lo menos durante un minuto antes de servir