



LIMPIAR

LAVA TUS MANOS Y SUPERFICIES DE COCINA FRECUENTEMENTE

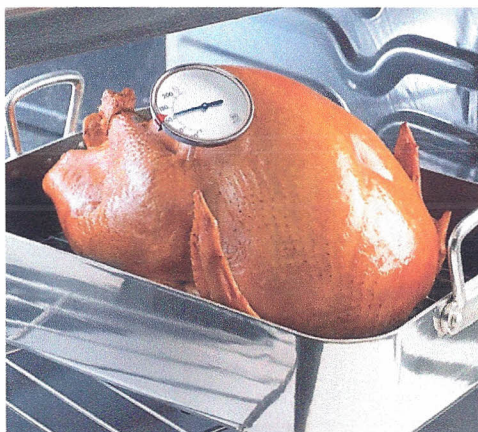


SEPARAR

SEPARA CARNES CRUDAS DE OTROS ALIMENTOS

COCINAR

COCINA A LA TEMPERATURA ADECUADA



ENFRIAR

ENFRÍA ALIMENTOS LO ANTES POSIBLE



Tipos de termómetro para alimentos:

- Termómetro digital - no está diseñado para permanecer en los alimentos mientras se cocinan. Debe usarse para medir la temperatura interna alcanzada justo antes de finalizar el tiempo estimado para la cocción en alimentos finos y gruesos.
- Termómetro de dial - tiene un indicador de dial circular y esta disponible como "a prueba de hornos" o "de lectura instantánea". El termómetro de dial detecta la temperatura desde la punta y a lo largo de la sonda, hasta una longitud 2 a 2.5 pulgadas. Trabaja bien para alimentos gruesos.

Para preguntas sobre el manejo adecuado de alimentos, visita "Pregúntele a Karen" en FoodSafety.gov/espanol

Llama la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA
1-888-674-6854

Línea de Información sobre Alimentos del FDA
1-888-723-3366

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades, en base a raza, color, origen nacional, edad, discapacidad y en su caso, género (sexo), estatus marital, estatus familiar, condición de padres, religión, orientación sexual, información genética, creencias políticas, represalia o debido a que todo o parte del ingreso del individuo provenga de cualquier tipo de programa público de asistencia. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas). Las personas con discapacidades que requieran un medio alternativo para la comunicación de la información del programa (Braille, impreso grande, cinta de sonido, etc.) deben comunicarse con el "Target Center" del USDA, al (202) 720-2600 (voz y TDD). Para reportar una querrela de discriminación, escriba al director de la Oficina de Derechos Civiles, al Office of Civil Rights, 1400 Independence Ave., SW, Washington DC 20250-9410 o llame al 1-800-795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TDD). El USDA es un proveedor y empleador de igual oportunidad.

Junio 2011

FAMILIAS PREPARAN ALIMENTOS ADECUADAMENTE

LIMPIAR



SEPARAR



COCINAR



ENFRIAR



Los Cuatro Pasos para Mantener tu Familia a Salvo del Envenenamiento por Alimentos



LIMPIAR

- El lavarse las manos con agua tibia y jabón antes y después de manejar cualquier alimento crudo es la mejor manera de reducir la propagación de gérmenes y prevenir el envenenamiento por alimentos.
- Lava bien los utensilios, tablas de cortar y superficies de cocina con agua caliente y jabón. Enjuaga y luego desinfecta con una solución de 1 cucharada de cloro líquido sin aroma por un galón de agua potable. Deja secar al aire.
- Lava bien las frutas y vegetales bajo agua del grifo justo antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas. No es recomendable lavar frutas y vegetales con jabón o detergente, o usando sustancias comerciales.

1 de 6 personas en los Estados Unidos se enfermará por alimentos contaminados.
3,000 personas en los Estados Unidos morirán.
Mantén Sanos los Alimentos para tu Familia.

La leche no pasteurizada y productos hechos con leche no pasteurizada (incluyendo varios quesos, mantecado y yogurt) son alimentos que podrían presentar un peligro para su salud. La leche no pasteurizada y los productos lácteos hechos con leche no pasteurizada pueden contener bacterias dañinas u otros gérmenes que podrían enfermarte gravemente o matarte. En la tienda, busca productos que contienen



SEPARAR

- Mantén las carnes, aves, pescados y mariscos, crudos, y sus jugos, lejos de los alimentos listos para comer.
- Separa las carnes, aves, pescados y mariscos, crudos, de las frutas y vegetales es su carrito de compras. Coloca estos alimentos en bolsas plásticas para prevenir que sus jugos (que podrían contener bacterias dañinas) goteen sobre otros productos.
- Al refrigerar alimentos en el hogar, coloca las carnes, aves, pescados y mariscos, crudos, en platos, dentro de envases, o en bolsas plásticas, para prevenir que sus jugos goteen sobre otros alimentos.
- Usa una tabla de cortar para las frutas y vegetales frescas y otra diferente para las carnes, aves, pescados y mariscos, crudos.
- No uses con los alimentos cocidos, la misma salsa de marinar que usaste con carnes, aves, pescados y mariscos, crudos, a menos que primero la hiervas.
- Nunca coloques los alimentos ya preparados en el mismo plato que previamente usaste con alimentos crudos, a menos que primero lo laves con agua caliente y jabón.

la palabra "pasteurizado" en la etiqueta (lo que significa que la leche ha sido calentada brevemente para matar gérmenes causantes de enfermedades). Si "pasteurizado" no aparece en la etiqueta, entonces podría contener leche cruda (no pasteurizada). La leche pasteurizada y productos hechos con leche pasteurizada son productos más sanos, que aquellos no pasteurizados.



COCINAR

- El color y la textura de la carne no son indicadores confiables de cuán sano está el alimento. La única manera confiable de asegurar que las carnes, aves y productos de huevos están sanos para comer es usando un termómetro para alimentos. Estos alimentos deben cocinarse hasta una temperatura interna mínima adecuada para destruir cualquier microorganismo dañino.
- Coloca el termómetro para alimentos en la parte más gruesa del alimento, sin tocar hueso, grasa, o cartílago.

Temperaturas Mínimas Internas Adecuadas

Al medir con un termómetro para alimentos

Carne de res, cerdo, ternero y cordero (asados, filetes, y chuletas)	145° F (62.8 °C) con un tiempo de reposo de 3 minutos luego de remover de la fuente de calor.
Carnes molidas	160 °F (71.1 °C)
Aves (entera, en partes, molida)	165 °F (73.9 °C)
Huevos y comidas a base de huevo	160 °F (71.1 °C). Prepara los huevos hasta que la clara y yema estén firmes. Los huevos revueltos no deben estar aguados.
Sobras de comida	165 °F (73.9 °C)
Pescados-de aleta	145 °F (62.8 °C)

Pautas para una Cocción Adecuada

Camarones, langosta, y cangrejos	La carne tiene un color perlado y opaco
Almejas, ostras y mejillones	Las conchas abren durante la cocción
Vieiras	Color blanco lechoso, opaco y firme



ENFRIAR

- La temperatura en el refrigerador debe estar a 40 °F (4.4 °C) o menos, y la del congelador a 0 °F (-17.7 °C) o menos.
- Descongele los perecederos en el refrigerador, en el microondas, o en agua fría. Nunca los descongeles sobre las superficies de cocina o en agua caliente. No dejes alimentos a temperatura ambiente por más de dos horas [una hora si la temperatura esta por encima de 90 °F (32.2 °C)].
- Las carnes y aves que fueron descongeladas dentro del refrigerador pueden volverse a congelar antes o después estar cocinadas. Si descongelas en agua fría o usando el horno de microondas, cocinalas antes de volver a congelar.
- Divide una olla grande de alimento, como sopa o guiso, en envases llanos. Corta las carnes y aves ya preparadas en porciones pequeñas o rebanadas. Colócalas en envases llanos con tapa y refrigéralas.
- Compra los huevos sólo si están en un refrigerador o en la sección refrigerada. Almacena los huevos en su empaque de cartón original y úsalos dentro de 3 a 5 semanas.
- Cuando seleccione frutas o vegetales previamente cortados, solo escoja aquellos productos que estén refrigerados o rodeados con hielo. En el hogar, mantenlos refrigerados para preservarlos sanos y en buena calidad.

MANTÉN A TU FAMILIA A SALVO DEL ENVENENAMIENTO POR ALIMENTOS



Ve los pasos en FoodSafety.gov/espanol