

## Cuatro pasos que le pueden salvar la vida

**1 Limpiar:** Lávese bien las manos con agua tibia y jabón y lave los utensilios de cocina y todas las superficies que utilice para cocinar con agua caliente y jabón.

**2 Separar:** Un alimento contaminado puede contaminar a otros. Separe las carnes crudas de res, cerdo, aves y mariscos de otros alimentos y nunca los coloque juntos en el refrigerador.

**3 Cocinar:** Cocinar hasta alcanzar la temperatura adecuada mata bacterias.

**4 Enfriar:** La temperatura fría previene que las bacterias se multipliquen. Refrigere los alimentos lo más pronto posible.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos sabe que su familia es importante para usted y que haría todo lo posible para protegerla.



### Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos

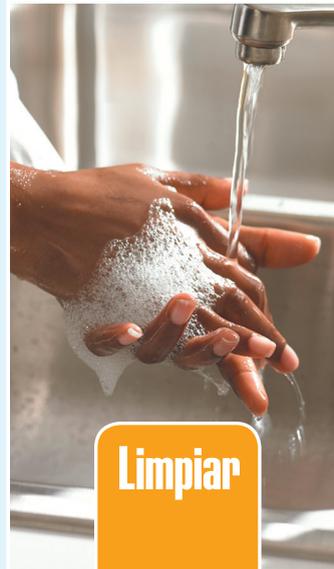
Siga esta guía para prevenir las enfermedades a través de los alimentos. Para más información, llame gratuitamente al 1-888-674-6854 donde le atenderán en su idioma o visite nuestro sitio de Internet: [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol).

USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades  
Junio 2006

*Revisado brevemente Agosto 2011*

# Todo Cuenta

Cuando se Trata de Cuidar a su Familia



Limpiar



Separar



Cocinar



Enfriar

## Proteja a su familia

Usted hace todo lo que sea necesario para protegerse y proteger a su familia. Cuando está en su carro se pone el cinturón de seguridad para evitar lesiones. Le enseña a sus hijos a cruzar la calle y a no abrirle la puerta a extraños.

Cuidar a su familia también significa ser cuidadoso en la cocina. Si los alimentos que sirve a su familia no están preparados, cocinados y refrigerados adecuadamente, pueden ser peligrosos.

Se pueden esconder bacterias muy dañinas, como la *Listeria* y la *Salmonela*, en su comida y causarle dolor de estómago, diarrea y puede mandarlo al hospital.

El manejo adecuado de los alimentos es muy sencillo y es muy parecido a las precauciones que tenemos diariamente. También es esencial mantener sana a su familia.

## Separe los alimentos

Usted separa la ropa blanca de la de color cuando la lava porque sabe que perderá su color original si las junta en la lavadora.

Mezclar ciertos alimentos puede ser más desastroso. Los alimentos con bacterias pueden contaminar a otros alimentos si se colocan juntos.

Recuerde separar las carnes, aves y mariscos crudos de las frutas, las verduras, los vegetales y los alimentos cocidos cuando prepare la comida y al guardarlos en el refrigerador.

No use los mismos utensilios de cocina, tablas de picar y otras superfi-



## La propagación de las bacterias: un peligro escondido



**1** Algunos veces el queso fresco no está pasteurizado y puede contener *Listeria*, lo cual puede ser muy peligroso para mujeres embarazadas y personas con el sistema inmunológico débil. Compre solo queso fresco que indique en la etiqueta que están hechos con leche pasteurizada.

**2** Si el refrigerador no está a 40 °F (4.4 °C) o menos, se fomenta la propagación de bacterias. Asegúrese de verificar la temperatura de su refrigerador con frecuencia con un termómetro para refrigerador. Si el termómetro muestra una temperatura muy alta, por encima de 40 °F (4.4 °C) entonces ajuste el dial de control del refrigerador.

**3** Los alimentos crudos pueden contaminar a otros. Separe carnes y aves crudas de los vegetales y otros alimentos cocidos.

**4** Lávese las manos con agua tibia y jabón antes y después de tocar los alimentos y después de utilizar el baño, cambiar pañales o tocar a los animales domésticos.

cies de preparación para carnes y para verduras. Pueden contaminarse entre sí, diseminando bacterias.

## La limpieza es importante

Barremos y trapeamos el piso y aspiramos la alfombra cuando los vemos sucios para hacer lucir la casa limpia e higiénica.

La superficie de su cocina se verá limpia pero podría estar llena de bacterias tan pequeñas que no se ven. Estas bacterias pueden introducirse en sus alimentos, enfermar a su familia y hasta mandarla al hospital.

Lávese las manos con agua tibia y jabón antes y después de tocar los alimentos y después de ir al baño, cambiar pañales o tocar a sus mascotas.

Lave con agua caliente y jabón los utensilios de cocina y toda superficie que utilice para cocinar.

Lave bien las frutas y vegetales antes de prepararlos o servirlos crudos.

## Refrigere las comidas

Un vaso de horchata bien frío le vuelve el alma al cuerpo en un día caliente de verano, lo refrescará y le hará sentirse vivo.

La temperatura fría también puede ser muy importante para los alimentos. Mantener los alimentos en refrigeración a la temperatura adecuada previene que las bacterias se multipliquen.

## Recomendaciones de Refrigeración:

- Mantenga su refrigerador a una temperatura de 40 °F (4.4 °C) o menos
- Mantenga su congelador a una temperatura de 0 °F (-17.7 °C) o menos
- Coloque las sobras en recipientes poco hondos para que se enfríen más rápido, después de ponerlos en el refrigerador
- No descongele nunca los alimentos a la temperatura ambiente, hágalo en el refrigerador o en un recipiente con agua fría o en el horno de microondas

## Use el termómetro

Para asegurarse que su hijo no tiene fiebre, usted usa un termómetro, no se queda tranquila con sólo tocarle la frente.



La temperatura también es muy importante para la comida. Las carnes y otros alimentos deben cocinarse hasta la temperatura adecuada para eliminar las bacterias que podrían contener.

Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse que sus alimentos han alcanzado la temperatura interna adecuada. Ésto le dará la tranquilidad de que hay un menor riesgo de que ocurran enfermedades a través de los alimentos.

Alimento	Temperatura Interna y Tiempo de Reposo
<b>Carne de res, cerdo, cordero y ternero</b>	
Filetes, asados y chuletas	145 °F (62.8 °C) y permite un tiempo de reposo de 3 minutos
Carne molida	160 °F (71.1 °C)
<b>Carnes de aves (pollo, pavo, pato o ganso)</b>	
Molida, en piezas o entera	165 °F (73.9 °C)
<b>Jamón</b>	
Fresco (crudo)	145 °F (62.8 °C) y
Ahumado "cocer antes de comer"	permite un tiempo de reposo de 3 minutos
Precocinado para recalentar	140 °F (60 °C)
<b>Huevos y platos a base de huevos</b>	
Cueza hasta que las yemas y claras estén firmes	
Comidas de huevo	160 °F (71.1 °C)
Cazuelas	165 °F (73.9 °C)
Mantenga calientes los platos de comida	140 °F (60 °C)
Recaliente las sobras	165 °F (73.9 °C)

## Cuatro pasos que le pueden salvar la vida

- 1 Limpiar:** Lávese bien las manos con agua tibia y jabón y lave los utensilios de cocina y todas las superficies que utilice para cocinar con agua caliente y jabón.
- 2 Separar:** Un alimento contaminado puede contaminar a otros. Separe las carnes crudas de res, cerdo, aves y mariscos de otros alimentos y nunca los coloque juntos en el refrigerador.
- 3 Cocinar:** Cocinar hasta alcanzar la temperatura adecuada mata bacterias.
- 4 Enfriar:** La temperatura fría previene que las bacterias se multipliquen. Refrigere los alimentos lo más pronto posible.



## Las apariencias pueden engañar

- 1** Lave bien los vegetales antes de servirlos. Esto disminuirá el riesgo de infección por una bacteria como la *Salmonella* o el *E. coli* (O157:H7).
- 2** Siempre mantenga las carnes crudas separadas de otros alimentos. Así evitará la contaminación a otros alimentos y disminuirá el riesgo de infección por bacterias como el *Campylobacter*.
- 3** Es importante que cocine la carne hasta que llegue a la temperatura interna de cocción recomendada. Siempre use un termómetro de alimentos.
- 4** Los alimentos preparados y las sobras deben congelarse o refrigerarse en un plazo de dos horas para evitar la propagación de las bacterias.