



# SU FAMILIA ES PRIMERO MANTÉNGALA SANA

## Y protéjala del envenenamiento por alimentos

*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.*

*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.*

### ¿Por qué es importante mantener mi cocina LIMPIA?

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 verduras antes de prepararlas o servir las crudas.



### ¿Por qué debo SEPARAR 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 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 superficies de preparación para carnes y para verduras. Pueden contaminarse entre sí, diseminando bacteria.

**Limpiar**

**Separar**

**Cocinar**

**Enfriar**

## ¿Por qué debo usar un termómetro para alimentos al COCINAR?

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 carne 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 intoxicaciones alimentarias.



Carne de res, cordero, y ternera en filetes, asados y chuletas, 145 °F (62.8 °C) con un tiempo de reposo de 3 minutos.



Todos los cortes de cerdo, 145 °F (62.8 °C), al medir con un termómetro para alimento antes de remover la carner de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne.



Carnes molidas de res, cerdo, ternero y cordero, 160 °F (71.1 °C).



Todas las aves deben alcanzar 165 °F (73.9 °C) al medir con un termómetro para alimentos.

## ¿Por qué debo ENFRIAR los alimentos prontamente?

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 el refrigerador a una temperatura de 40 °F (4.4 °C) o menos
- Mantenga el congelador a una temperatura de 0° F (-17.8 °C) o menos
- Coloque las sobras en recipientes poco hondos para que se enfríen más rápido, antes 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.

### ¿Tiene preguntas sobre la inocuidad alimentaria?



Visite "Pregúntele a Karen" en PregunteleKaren.gov y pregunte sobre el manejo adecuado de los alimentos

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



Para mas información, llame gratis a la Línea de Información para Carnes y Aves del Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos al 1-888-674-6854 donde lo atenderán en su idioma o visite nuestra página electrónica [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol).

El USDA no endosa ningún tipo de producto, servicio u organizaciones.  
El USDA provee igualdad de oportunidad y empleo.

Septiembre 2011