

### Coma Alimentos en Buen Estado

Siga estos cuatro pasos para que su familia coma alimentos seguros.

#### Limpiar:

- Lávese las manos antes de cocinar o comer. Lávese las manos después de tocar alimentos crudos, usar el baño, cambiar pañales o tocar mascotas.
- Use utensilios limpios. Lave las cubiertas de los muebles de cocina con agua caliente jabonosa y limpie los derrames inmediatamente.

#### Separar:

- Mantenga la carne, el pollo, el pescado y los mariscos crudos separados de los alimentos que no se cocinarán.
- Asegúrese de que los alimentos crudos no goteen sobre los alimentos cocidos dentro del refrigerador.

#### Cocinar:

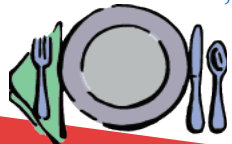
- Cocine completamente la carne, el pollo, el pescado, los mariscos y los huevos. Controle la temperatura interna de la carne con un termómetro para alimentos. Temperaturas recomendadas: Carne molida 160°; cerdo 160°; pollo 165°.
- Descongele los alimentos congelados en el refrigerador o con un horno a microondas, justo antes de cocinarlos.

#### Enfriar:

- Refrigere o congele los alimentos dentro de 2 horas después de prepararlos. Cuando haga más de 90 °F, refrigere o congele los alimentos 1 hora después de prepararlos, a más tardar.
- Mantenga el refrigerador a una temperatura de 40 °F o menos y el congelador a una temperatura de 0 °F o menos.

#### Sea extra cuidadoso con algunos alimentos:

Algunos tipos de alimentos puede que contengan bacterias que pueden causar enfermedades. Las mujeres embarazadas,





los bebés y los niños pequeños tienen un mayor riesgo de enfermarse si comen alimentos que contienen bacterias.

Siga estos pasos para proteger a su familia:

- Cocine bien la carne, el pescado, el pollo y el tofu. No sirva estos alimentos crudos o sin cocinarlos lo suficiente.
- Caliente las salchichas (perros calientes), las carnes frías envasadas, las carnes de la delicatessen, y la mortadela hasta que salga vapor. Para prevenir el riesgo de quemaduras, enfríelos ligeramente para los niños antes de servirlos.
- Únicamente tome leche pasteurizada. Evite la leche cruda. (Pasteurizado significa que el alimento es calentado a alta temperatura antes de envasarlo para matar las bacterias).
- Únicamente coma quesos hechos con leche pasteurizada. Asegúrese de que la etiqueta diga que está hecho con leche pasteurizada.
- Únicamente tome jugos pasteurizados.
- Evite las pastas de carne para untar refrigeradas del mostrador de carnes. Evite el pescado ahumado o los mariscos refrigerados a menos que se usen en un plato cocinado.
- Evite los brotes crudos.

**Hay una bacteria llamada Listeria que se puede encontrar en algunos alimentos refrigerados precocidos como las carnes frías y envasadas, las salchichas (perros calientes), las ensaladas preparadas y carnes de la delicatessen, y otros productos de carne o pollo precocidos. Listeria puede crecer a las temperaturas del refrigerador. Para matar la bacteria Listeria, se necesita calor. La enfermedad causada por Listeria se llama listeriosis. Las mujeres embarazadas tienen 20 veces más probabilidades de contraer listeriosis que otros adultos sanos. La listeriosis puede causar un nacimiento prematuro, un aborto espontáneo, una enfermedad grave e incluso la muerte del recién nacido.**