



## ¿Ya está Listo?

|  |  |
|--|--|
| <b>Carnes Molidas</b><br>Res, Cerdo, Terna, y Cordero    | 160°F  |
| <b>Filetes, Asados, o Chuletas:</b><br>Terнера o Cordero | 145°F<br>(Descansar durante<br>3 minutos)            |
| <b>Carne de Aves Molidas:</b><br>Pavo y Pollo            | 165°F  |
| <b>Carne de Aves Asado Entero</b><br>Pavo y Pollo        | 165°F  |
| <b>Cerdo y Jamón Fresco</b>                              | 145°F<br>(Descansar durante<br>3 minutos)            |
| <b>Jamón Precocido</b><br>(Recalentar)                   | 145°F<br>(Descansar durante<br>3 minutos)            |
| <b>Huevos</b>  | Cocinar hasta que la yema y<br>la clara estén firmes |
| <b>Comidas con Huevo</b>                                 | 160°F  |
| <b>Pescados</b>  | 145°F  |
| <b>Sobras y Guisados</b>                                 | 165°F  |



## ¿Ya está Listo?

|  |  |
|--|--|
| <b>Carnes Molidas</b><br>Res, Cerdo, Terna, y Cordero    | 160°F  |
| <b>Filetes, Asados, o Chuletas:</b><br>Terнера o Cordero | 145°F<br>(Descansar durante<br>3 minutos)            |
| <b>Carne de Aves Molidas:</b><br>Pavo y Pollo            | 165°F  |
| <b>Carne de Aves Asado Entero</b><br>Pavo y Pollo        | 165°F  |
| <b>Cerdo y Jamón Fresco</b>                              | 145°F<br>(Descansar durante<br>3 minutos)            |
| <b>Jamón Precocido</b><br>(Recalentar)                   | 145°F<br>(Descansar durante<br>3 minutos)            |
| <b>Huevos</b>  | Cocinar hasta que la yema y<br>la clara estén firmes |
| <b>Comidas con Huevo</b>                                 | 160°F  |
| <b>Pescados</b>  | 145°F  |
| <b>Sobras y Guisados</b>                                 | 165°F  |

# SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

## Lávese las Manos y Limpie las Superficies con Frecuencia

LIMPIAR



- Lávese las manos en agua jabonosa caliente durante 20 segundos.
- Lave los utensilios y las tablas de cortar, y limpie los mesones con agua caliente y jabón.
- Lave las frutas y verduras frescas con agua corriente

## Evite la Contaminación Cruzada

SEPARAR



- La carne, las aves, los pescados y mariscos y los huevos crudos pueden propagar los microbios a los alimentos que vienen listos para consumir, a menos que los mantenga separados.

## Cocine a Temperaturas Adecuadas

COCINAR



- La única forma de saber si los alimentos están cocidos es usar un termómetro de alimentos.
- No puede saber si los alimentos están cocidos de manera segura al mirar su color y textura.

## Refrigere Enseguida

ENFRIAR



- Mantenga su refrigerador por debajo de 40 °F.
- Refrigere los alimentos perecederos dentro de 2 horas.
- Nunca deje que los alimentos se descongelen sobre el mesón, a temperatura ambiente.

# SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

## Lávese las Manos y Limpie las Superficies con Frecuencia

LIMPIAR



- Lávese las manos en agua jabonosa caliente durante 20 segundos.
- Lave los utensilios y las tablas de cortar, y limpie los mesones con agua caliente y jabón.
- Lave las frutas y verduras frescas con agua corriente

## Evite la Contaminación Cruzada

SEPARAR



- La carne, las aves, los pescados y mariscos y los huevos crudos pueden propagar los microbios a los alimentos que vienen listos para consumir, a menos que los mantenga separados.

## Cocine a Temperaturas Adecuadas

COCINAR



- La única forma de saber si los alimentos están cocidos es usar un termómetro de alimentos.
- No puede saber si los alimentos están cocidos de manera segura al mirar su color y textura.

## Refrigere Enseguida

ENFRIAR



- Mantenga su refrigerador por debajo de 40 °F.
- Refrigere los alimentos perecederos dentro de 2 horas.
- Nunca deje que los alimentos se descongelen sobre el mesón, a temperatura ambiente.