



COMISIÓN DE SALUD PÚBLICA DE BOSTON

SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

¡LE DESEAMOS A USTED Y A SU FAMILIA UNAS FELICES Y
SALUDABLES VACACIONES!

SEPARE

Al hacer la compra, recoja la carne de res, de ave y los mariscos en último lugar y sepárelos del resto de los alimentos en el carro de la compra y en las bolsas de la compra.

NO FAVOREZCA LA CONTAMINACIÓN CRUZADA



Tire los adobos y las salsas que hayan tocado los jugos de la carne cruda. Ponga la carne cocida en un plato limpio.

COCINE

Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse de que la carne se cocine a una temperatura suficiente para eliminar los gérmenes nocivos.

Cocine a las siguientes temperaturas internas seguras:

CARNE DE RES, CERDO, CORDERO, BUEY	145 °F
PESCADO	145 °F
CARNES MOLIDAS	160 °F
CARNE DE AVE (POLLO/PAVO)	165 °F

ENFRÍE

Mantenga la carne de res, de ave y los mariscos refrigerados hasta el momento de asarlos. Al transportar carne, manténgala a 40 °F o menos en una nevera aislada.

REFRIGERE

Divida las sobras en porciones pequeñas y colóquelas en recipientes tapados y poco profundos. Coloque las sobras en el freezer o el refrigerador dentro de las dos horas de haber cocinado (una hora si la temperatura exterior es superior a **90 °F**).



LIMPIE

Lávese las manos con jabón antes y después de manipular carne cruda de res, ave y mariscos. Lave las superficies de trabajo, los utensilios y la parrilla antes y después de cocinar.