Machine Translated by Google

COCINAR

Partnership for Food Safety Education

El color no es confiable
Indicador de Seguridad

Consulte con un alimento
Termómetro

Microondas a caja fuerte
Temperaturas

Cocine a temperaturas seguras

La cocción segura de los alimentos es una cuestión de temperatura. Los alimentos deben alcanzar una temperatura interna lo suficientemente alta para matar las bacterias que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos.

El color no es un indicador confiable de seguridad

• El color y la textura no son indicadores confiables de si los alimentos han alcanzado una temperatura interna lo suficientemente alta como para destruir los patógenos.

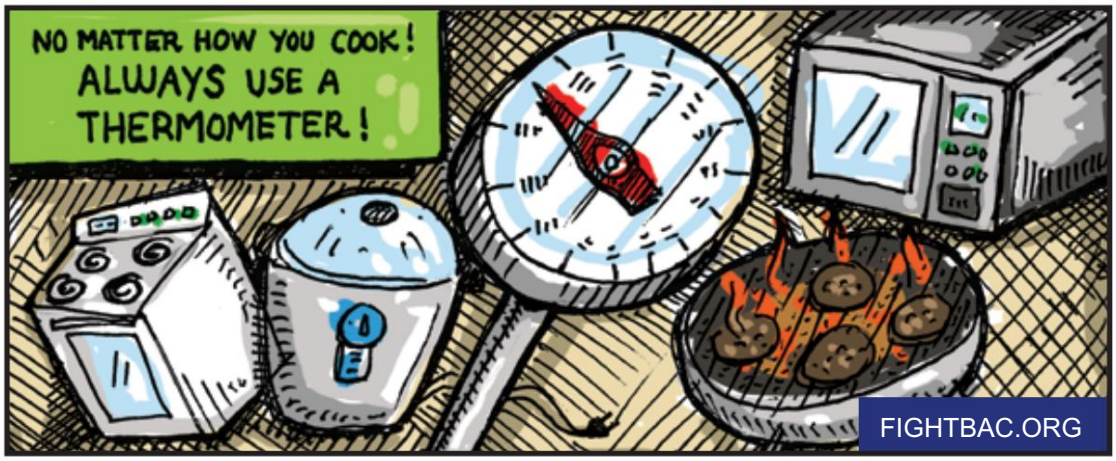
• Según una investigación del USDA, 1 de cada 4 hamburguesas se vuelve marrón antes de alcanzar una temperatura interna segura. • La mejor manera de garantizar la seguridad es usar un termómetro para alimentos.

Verifique con un termómetro para alimentos

• Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que la carne, las aves, los mariscos, los productos de huevo, las sobras y los guisos se cocinen a temperaturas seguras para destruir cualquier bacteria dañina. • Compare la lectura de su termómetro con la tabla para asegurarse de que los alimentos se hayan cocinado a una temperatura segura.

• Los termómetros para alimentos deben colocarse en la parte más gruesa de los alimentos, asegurándose de no tocar el hueso, la grasa o el cartílago.

• Limpie su termómetro para alimentos con agua caliente y jabón después de cada uso. • Para obtener información sobre cómo calibrar sus termómetros para alimentos, consulte la página web sobre termómetros y seguridad alimentaria del Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del USDA.



Asociación para la Educación en Seguridad Alimentaria

Desarrollamos y promovemos programas educativos efectivos para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos para los consumidores.

WWW.FIGHTBAC.ORG
facebook.com/FightBAC
twitter.com/FightBAC

Machine Translated by Google

COCINAR

Partnership for Food Safety Education

Microondas a temperaturas seguras

Lea y siga las instrucciones de cocción del paquete.

- La mayoría de los alimentos precocinados preparados no están listos para comer directamente del recipiente.

Sepa cuándo usar un microondas o un horno convencional.

- A veces una cocción adecuada requiere el uso de un horno convencional, no un microondas.
- Algunos alimentos precocinados pueden tener formas irregulares o ser más gruesos en algunas áreas y es posible que no se cocinen uniformemente en un horno de microondas. Es importante utilizar el aparato y el método recomendado en la etiqueta.

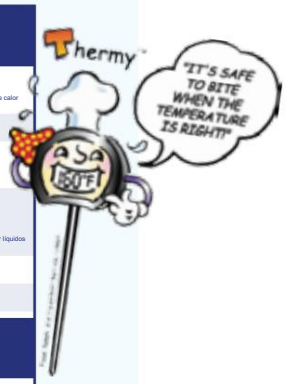
Conozca la potencia de su microondas antes de calentar alimentos en el microondas.

- Si la potencia de su microondas es inferior a la potencia mencionada en las instrucciones de la etiqueta, se tardará más de lo que indican las instrucciones en cocinar los alimentos a una temperatura interna segura.

Siempre use un termómetro para alimentos para garantizar una temperatura interna segura.

- Use un termómetro para alimentos para probar los alimentos en varios lugares para asegurarse de que hayan alcanzado una temperatura interna segura.
- Para obtener más información sobre cómo calentar los alimentos en el microondas temperaturas, echa un vistazo a Cook it Safe! hoja informativa fightbac.org.

TEMPERATURAS INTERNAS MÍNIMAS DE SEGURIDAD medidas con un termómetro para alimentos	
Carne de res, cerdo, ternera y cordero (asado, filetes y chuletas)	145°F con un "tiempo de descanso" de tres minutos después de retirarlo de la fuente de calor
carnes molidas	160°F
Aves (enteras, en partes o molidas)	165°F
Huevos y platos de huevo	160°F, pero cocine los huevos hasta que tanto la yema como la clara estén firmes; los huevos revueltos no deben estar líquidos
Sobras	165°F
pez	145°F
DIRECTRICES PARA MARISCOS	
Camarones, langosta, cangrejos	Carne nacarada y opaca
Almejas, ostras y mejillones	Las conchas se abren durante la cocción.
Vieiras	Blanco lechoso, opaco y firme.



Descargue e imprima este gráfico aquí.

Consejos de cocina importantes para recordar: comidas entretenidas y para llevar

- Cuando entretenga y sirva comida caliente estilo buffet, use un plato de frotamiento, una bandeja de calentamiento o una olla de cocción lenta para mantener la comida caliente.
- Cuando lleve alimentos calientes a una fiesta o viaje con alimentos calientes, transpórtelos en contenedores térmicos aislados. contenedores Mantenga los recipientes cerrados hasta el momento de servir.

¡LAS CUATRO MANERAS DE LUCHAR BAC! CLEAN SEPARATE COOK CHILL

Asociación para la Educación en Seguridad Alimentaria

Desarrollamos y promovemos programas educativos efectivos para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos para los consumidores.

WWW.FIGHTBAC.ORG
facebook.com/FightBAC
twitter.com/FightBAC