

OPCIONES DE ALIMENTOS MÁS SEGURAS



Siempre siga los cuatro pasos para la seguridad de los alimentos: **limpiar, separar, cocinar y enfriar**, para protegerse de la intoxicación alimentaria.

Obtenga más información sobre los brotes actuales de enfermedades transmitidas por los alimentos y los alimentos vinculados a ellos.

ALIMENTOS	OPCIONES CON MAYOR RIESGO	OPCIONES MÁS SEGURAS
	AVES Y CARNES Aves o carnes crudas o poco cocidas <ul style="list-style-type: none"> Las aves incluyen el pollo y el pavo Las carnes incluyen las carnes de res, cerdo, cordero y ternera. 	Aves y carnes cocidas a una temperatura interna segura. <i>Use un termómetro de alimentos para verificar la temperatura.</i> <ul style="list-style-type: none"> Todo tipo de aves, incluida la carne de pollo y de pavo molida, cocidas a 165 °F Cortes enteros de carne de res, ternera, cordero y cerdo cocidos a 145 °F (luego deje que la carne repose durante 3 minutos antes de cortarla o comerla) Carnes molidas, incluida la carne de res y de cerdo, cocida a 160 °F
	VERDURAS Y FRUTAS <ul style="list-style-type: none"> Cualquier germinado crudo o poco cocido, como alfalfa y frijol Frutas y verduras frescas sin lavar, incluida la lechuga y otras verduras de hojas verdes Melón cortado que se dejó afuera por más de 2 horas (1 hora si se expone a temperaturas superiores a 90 °F, como en un pícnic o un auto caliente) 	<ul style="list-style-type: none"> Germinados cocidos (hasta que estén humeantes) Verduras y frutas lavadas (son más seguras si se lavan y luego se cuecen) Melón recién cortado o melón cortado si se mantiene refrigerado durante 7 días o menos
	JUGO Jugo o sidra no pasteurizados	<ul style="list-style-type: none"> Jugo o sidra pasteurizados Jugo o sidra no pasteurizados hervidos durante al menos 1 minuto antes de beberlos
	LECHE Leche no pasteurizada (cruda) y productos lácteos elaborados con leche cruda	Leche pasteurizada y productos lácteos hechos con leche pasteurizada
	QUESO Queso blando elaborado con leche no pasteurizada (cruda), por ejemplo, queso fresco, <i>brie</i> , camembert y queso con vetas azules	<ul style="list-style-type: none"> Quesos duros, como <i>cheddar</i> y suizo Queso <i>cottage</i>, queso crema, queso en tiras y feta Queso procesado, como queso americano Queso blando que esté claramente etiquetado como “elaborado con leche pasteurizada”
	HUEVOS Huevos crudos o poco cocidos (líquidos) y alimentos que contienen huevos crudos o poco cocidos, tales como: <ul style="list-style-type: none"> Aderezo para ensalada César Masa cruda para galletas Ponche de huevo (<i>eggnog</i>) casero 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos cocidos hasta que las yemas y las claras estén firmes Platos con huevo (<i>frittata</i>, <i>quiche</i>, guisados) cocidos a una temperatura interna de 165 °F si contienen carne o aves Platos con huevo cocidos a una temperatura interna de 160 °F si no contienen carne o aves Huevos pasteurizados en alimentos que no se cocerán a una temperatura segura, como mousse y aderezos para ensaladas
	PESCADOS Y MARISCOS Pescado o mariscos crudos o poco cocidos, incluidos <i>sashimi</i> , <i>sushi</i> y <i>ceviche</i>	<ul style="list-style-type: none"> Pescado cocido a una temperatura interna segura de 145 °F o hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente con un tenedor Mariscos cocinados hasta que las conchas se abran durante la cocción o hasta que la carne esté perlada o blanca y opaca
	HARINA Masa o mezclas crudas hechas con harina cruda (sin cocer)	<ul style="list-style-type: none"> Alimentos hechos con harina cocidos según las instrucciones del paquete o la receta Masa y mezclas hechas con harina procesada térmicamente y huevos pasteurizados Masa y mezclas etiquetadas como “comestibles” o “seguras para comerse crudas”