









# OPCIONES DE ALIMENTOS MÁS SEGURAS PARA NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

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