

# *Ideas para la seguridad de alimentos durante el verano y días feriados*

---

## Ideas para proteger mejor la salud de su familia:

- Use un termómetro para carne para cerciorarse que los alimentos lleguen a la siguiente temperatura interna:
  - Aves (pollo y pavo) 165°F
  - Carne de res molida 155°F
  - Carne de animales de caza 155°F
  - Carne de puerco, pescado y huevos 145°F
  - Carne de res poco hecha 130°F
- Use un termómetro para carne para cerciorarse que las carnes con relleno lleguen a la temperatura de cocción correcta de 165°F en la parte más gruesa. Recuerde: el pavo y el pollo pueden parecer estar cocidos por fuera pero podrían no estar completamente cocidos adentro en donde la bacteria como la *Salmonella* y *E. coli* pueden sobrevivir si la temperatura no es suficientemente caliente.
- Acuérdesse de limpiar y lavar higiénicamente el termómetro después de cada uso. Lávelo higiénicamente con una mezcla de agua y blanqueador: **aproximadamente 1 cucharadita de blanqueador en un cuarto galón de agua**. También lave con agua y jabón, y lave higiénicamente con la mezcla de agua y blanqueador todas las superficies como los lavabos y mostradores que hayan tenido contacto con la carne cruda.
- Es mejor rellenar el pavo después de que esté completamente cocido y usar sólo relleno completamente cocido. Otra opción es servir el relleno como un platillo aparte.
- Refrigere el relleno que sobre en un recipiente por separado, nunca dentro de la ave en donde la bacteria puede crecer fácilmente.
- Cuando retire los alimentos de la parrilla, **no ponga los alimentos cocidos en el mismo plato que usó para la carne cruda**. Use un plato limpio que no ha tenido contacto con la carne cruda.
- **Lave todas las frutas y vegetales antes de comerlas ya que podrían tener bacteria en la superficie que pueden enfermar a su familia**. Debe lavar hasta las frutas y vegetales con cáscara antes de cortarlas ya que podría pasar la contaminación desde el exterior al interior de la fruta. Lave las sandías, aguacates y melones antes de partírlas.
- Una hielera llena mantendrá el frío por más tiempo que una que esté parcialmente llena. Mantenga hielo extra o hielo artificial en la hielera. Mantenga la hielera bien cerrada para asegurar una temperatura constante de 41°F o menos.
- En días calientes no deje sin refrigerar por más de una hora los alimentos perecederos como carne, queso, frijoles, mariscos, aves, huevos y cualquier cosa a base de mayonesa.

Para más información sobre la seguridad de los alimentos, favor de visitar nuestro sitio de Internet:

[www.tchd.org/EnvironmentalHealth](http://www.tchd.org/EnvironmentalHealth)



**Aurora:** 15400 E. 14<sup>th</sup> Place, Suite 309, Aurora, CO (303) 341-9370

**Castle Rock:** 4400 Castleton Court, Castle Rock, CO (303) 663-7650

**Commerce City:** 4201 E. 72<sup>nd</sup> Ave., Commerce City, CO (303) 288-6816

**Greenwood Village:** 6162 S. Willow Drive, Suite 100, Greenwood Village, CO (303) 220-9200

Website: [www.tchd.org](http://www.tchd.org)