



COCINAR



## PASO 3: COCINAR

# CONSEJOS BREVES SOBRE SEGURIDAD ALIMENTARIA



### Caliéntelo antes de comerlo

Use un termómetro de alimentos para verificar que la comida ha alcanzado una temperatura segura.

**145 °F** para pescados y mariscos

**145 °F** con 3 minutos de reposo para carne de res, cerdo y jamón

**160 °F** para carne molida, mezclas de carne y platos con huevo

**165 °F** para aves, alimentos cocinados en el microondas y sobras recalentadas



### Menéelo

Al usar el microondas, asegúrese de girar la comida para que se caliente de manera uniforme. Siempre siga las instrucciones de cocción y tiempo de reposo.



### No se meta en la boca del lobo

Al comer en restaurantes, no pida comida que contenga huevos, carne, aves, pescado o mariscos crudos o semicocidos. Si no está seguro, pregúntele al mesero.



### Dígale no a la masa

No es seguro comer huevos y harina, a menos que estén completamente cocidos.

Para obtener más **Consejos breves sobre los 4 pasos para la seguridad alimentaria: limpiar, separar, cocinar y enfriar**, visite [www.fda.gov/food](http://www.fda.gov/food)

**SEGURIDAD ALIMENTARIA CADA DÍA**