

Ahora que el clima caliente del verano está aquí, sólo queríamos compartir esta información del USDA. Mantengase a salvo!

### DISFRUTA DE UN VERANO DE COMIDA SEGURA

Mientras las condiciones climáticas templadas pueden ser ideales para los días de campo o las carnes asadas, en los meses de verano se puede ver un aumento en los reportes de las enfermedades transmitidas a través de alimentos. Asegúrese de que su diversión en el sol no se acorte siguiendo algunos divertidos consejos de verano.

**1 de 6**

Número aproximado de estadounidenses afectados con intoxicación alimenticia.



**128,000**

Hospitalizaciones anuales aproximadas a causa de enfermedades transmitidas en los alimentos.



★ **Sabía usted que...**★

Las ventas de la carne de res de los Estados Unidos están en su punto más alto durante la semana del 4 de julio cuando se espera que los estadounidenses gasten alrededor de **\$400 millones en carne - 25% más que en una semana promedio** (de acuerdo con la Asociación Nacional de Ganaderos de los Estados Unidos).



### Consejos Básicos

#### LIMPIE



**LIMPIE SUPERFICIES, UTENSILIOS Y MANOS CON AGUA Y JABÓN.** Si está en un día de campo, lleve con usted toallas húmedas.



Lave todos los ingredientes con agua antes de consumir, rebanar, cocinar o aún cuando los vaya a pelar.

#### SEPRE



#### SEPRE PLATOS Y UTENSILIOS.

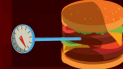
Cuando ase a la parrilla, utilice contenedores separados para la carne cruda, la cocinada o comidas listas para ingerir como los vegetales crudos.

#### COCINE



UTILICE UN TERMÓMETRO PARA LA COMIDA

**Hamburguesas: 71°C**

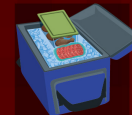


Solo por que su hamburguesa tenga un color café y no rosado, ¡no significa que está lista para comerse!

#### ENFRÍE



**ENFRÍE LOS ALIMENTOS CRUDOS Y PREPARADOS SIN DEMORA** si es que no los consumirá después de haberlos cocinado.



No permita que la comida permanezca a temperatura ambiente por mas de dos horas (o 1 hora si rebasa los 32°C). Si planea un día de campo, los alimentos perecederos deberán ser colocados en una hielera con mucho hielo o paquetes de hielo.

## ¿Qué estará cocinando?

Algunos consejos para la seguridad de la comida al preparar los platillos preferidos en el verano.

### CARNES ASADAS

Cocine las carnes y aves a las temperaturas internas recomendadas.

**Hamburguesas: 71°C.**

**Pollo y Pavo: 73.8°C.**

**Embutidos: 71°C.**

**Bistecs: 62.7°C**  
con un tiempo de descanso de 3 minutos.

### ENSALADA DE FRUTAS

Enjuague todos los ingredientes antes de pelar o picar.



Pique todos los ingredientes con cuchillos limpios en tablas de cortar que no hayan sido usadas para picar carne cruda, para evitar que se contaminen.

### HUEVOS RELLENOS A LA DIABLA

Refrigere los huevos preparados hasta que estén listos para servir y una vez que estén fuera manténgalos sobre hielo para conservarlos fríos.



FUENTE: CDC



For more summer food safety tips, go to

**FoodSafety.gov**