

CUIDE A SU FAMILIA CON ALIMENTOS LIBRES DE GERMENES

Inocuidad de los Alimentos



Los gérmenes en los alimentos no se pueden ver. Los gérmenes pueden enfermarlo si no prepara los alimentos de forma correcta. Cuando se enferma por causa de la comida, se llama “foodborne illness” o enfermedades causadas por gérmenes en los alimentos. Si mantiene los alimentos libres de gérmenes, puede prevenir que usted y su familia se enfermen.

Los Gérmenes crecen en muchos lugares. Antes de cocinar:



- Lave todas las superficies de la cocina, los utensilios y las ollas.
- Lave sus manos con jabón y agua tibia:
 - Después de tocar alimentos crudos como la carne, el pescado, los huevos, el pollo y el pavo.
 - Antes de cada comida.
- Enjuague sus frutas y vegetales con agua antes de comerlos. De ésta manera le quitamos la tierra que puede tener gérmenes.

No permita que los gérmenes se propaguen de un alimento a otro como por ejemplo de la carne cruda a los vegetales crudos.



- Utilize una tabla de picar sólo para vegetales crudos.
- Utilize una tabla de picar sólo para carne y pescado crudo.
- No ponga carne cocida en la misma tabla de picar que usó para la carne cruda

Consumir alimentos que no estén bien cocidos pueden enfermarlo.

- Cocine el pollo a 165°.
- Cocine asados y bistec a 145°.
- Cocine la carne molida por lo menos a 160°.
- Recaliente las comidas sobrantes a 165°.
- Mantenga los alimentos calientes a 140° al servir.



Mantenga los alimentos fríos, fríos. Almacene los alimentos a la temperatura correcta para evitar que los gérmenes crezcan.

- La temperatura de su refrigerador debe estar a menos de 40°.
- La temperatura de su congelador debe estar a 0°.

Recuerde, los gérmenes en los alimentos no se pueden ver. Los gérmenes pueden crecer en alimentos que no huelen bien o lucen bien. ¡Tírelos a la basura!
Fíjese en la lista en la parte de atrás de esta hoja. Le dará una idea de cuanto tiempo puede mantener algunos alimentos en su refrigerador y congelador.

PROTEJA A SU FAMILIA CON ESTOS CONSEJOS

Tabla de Almacenamiento		
Alimento	Refrigerador (40°F)	Congelador (0°F)
Lácteos		
Leche	5-7 días	No Congele
Requesón	1 semana	No Congele
Queso Blanco o Queso Americano	3-4 semana	No Congele
Quesos Duros	6 meses	6-12 semana
Huevos		
Frescos, en su cáscara	3 semana	No Congele
Duros, cocidos	1 semana	No Congele
Substitutos, abiertos	3 días	No Congele
Substitutos, sin abrir	10 días	1 año
Aves Frescas		
Pollo entero o pavo	1-2 días	1 año
Piezas	1-2 días	9 meses
Aves molidas y vísceras	1-2 días	3-4 meses
Aves Cocidas		
Pollo frito	3-4 días	4 meses
Platos con aves	3-4 días	4-6 meses
Piezas, cubiertas con caldo o salsa “gravy”	1-2 días	6 meses
Trozitos de pollo “chicken nuggets,” hamburguesas de aves	1-2 días	1-3 meses
Pescado Fresco		
Pescado magro como el bacalao o “flounder”	3 días	4-6 meses
Pescado con grasa como el salmón	3 días	2-3 meses
Carne Fresca		
Bistec, carne de res, asado	3-5 días	6-12 meses
Chuletas de cerdo	3-5 días	4-6 meses
Chuletas de cordero, asado	3-5 días	6-9 meses
Asado de cerdo o ternera	3-5 días	4-6 meses
Jamón- cocido	5 días	1-2 meses
Carne molida y otras carnes como la lengua, los sesos, los riñones, el hígado y el corazón	1-2 días	3-4 meses
Carne Cocida		
Platos de carne cocida, sopas y guisos	3-4 días	2-3 meses
Salsa cocida y caldo de carne	1-2 días	2-3 meses
Tocino y Chorizo/Salchicha		
Tocino	1 semana	1 month
Chorizo/salchicha crudo de cerdo, de res of pavo	1-2 días	1-2 meses
Chorizo/salchicha pre-cocida individuales o estilo hamburguesa	1 semana	1-2 meses
Carnes como el salame, pepperoni, o carne seca como “jerky sticks”	2-3 semana	1-2 meses
Salchichas “hot dogs” y Carnes Frías/Procesadas		
Paquete abierto de salchichas “hot dogs”,	1 semana	1-2 meses
Paquete abierto de carnes frías/procesadas	3-5 días	1-2 meses
Paquete cerrado de salchichas “hot dogs” y carnes frías/procesadas	2 semana	1-2 meses
Otros		
Guisos de vegetales o carne	3-4 días	2-3 meses
Mayonesa	2 meses	No Congele
Comidas congeladas y cazuelas		3-4 meses

Para más información diríjase a: <http://njaes.rutgers.edu/pubs/publication.asp?pid=FS273>