

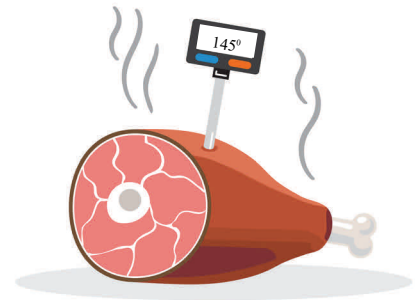
Cocine los alimentos a la temperatura correcta

¿Por qué preocuparse por cocinar los alimentos a la temperatura correcta?

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), aproximadamente 48 millones de estadounidenses contraen enfermedades de transmisión alimentaria cada año. La cocción inadecuada de los alimentos es uno de los cinco factores de riesgo que contribuyen a la intoxicación alimentaria. Si los alimentos no alcanzan la temperatura de cocción recomendada, bacterias dañinas como Salmonella y E-Coli pueden crecer y hacernos enfermar.

¿Cuáles son las temperaturas correctas para cocinar los alimentos?

- Huevos crudos: cocínelos a un mínimo de 145° F durante 15 segundos, si tiene pensado comerlos de inmediato.
- Cortes enteros de carne (pescado, res y cerdo): cocínelos a una temperatura interna mínima de 145° F durante 15 segundos.
- Carnes preparadas (carne molida, cerdo y cordero): cocínelas a una temperatura interna mínima de 155° F durante 17 segundos.
- Aves de corral y carnes rellenas: cocine a una temperatura interna mínima de 165° F durante 1 segundo.



¿Se pueden comer carnes poco cocidas o crudas?

Los huevos, el pescado y carnes como la de res se pueden consumir poco cocidos o crudos. Sin embargo, comer este tipo de carnes poco cocidas y crudas aumenta las probabilidades de contraer una enfermedad de transmisión alimentaria. Si usted está inmunocomprometido, no consuma carnes crudas, ya que corre un riesgo aún mayor de enfermarse.

Para obtener más información, visite: espanol.foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-internal-temperatures



11/23

HealthWhys
Un mensaje de salud pública de
BlueRidgeHD.org

Puede encontrar éste y otros oportunos consejos y eventos de salud pública en la página Facebook del Blue Ridge Health District (BRHD). ¡Márquenos "Me Gusta!"

Síguenos en
Facebook



VDH VIRGINIA
DEPARTMENT
OF HEALTH