

¡REGLAS DE TEMPERATURA!

... para cocinar alimentos en casa

Alimentos	°F
Carne molida y carnes combinadas	
Carne de res, carne de cerdo, ternera, cordero	160
Pavo, pollo	165
Carne fresca de res, ternera, cordero	
Semicruda	145
Término medio	160
Bien cocida	170
Aves de corral	
Pollo y pavo enteros	165
Pechugas de pollo, carne asada	165
Piernas, alas y muslos de pollo	165
Pato y ganso	165
Relleno (cocido separadamente o dentro del ave)	165
Carne fresca de cerdo	
Término medio	160
Bien cocida	170
Jamón	
Fresco (crudo)	160
Precocido (para recalentar)	140
Huevos y platos a base de huevos	
Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes
Platos a base de huevos	160
Sobrantes de comidas y cazuelas	165



Thermy™ es el mensajero de la campaña nacional de educación dirigida al consumidor, lanzada por USDA/FSIS con la meta de promover el uso de los termómetros para alimentos.

www.fsis.usda.gov/thermy

Para más información llame a la línea de información sobre carnes y aves al

1-888-674-6854; TTY: 1-800-256-7072

¡THERMY™ COMBATE A BAC!

Cocinar correctamente es uno de los cuatro pasos clave para combatir a BAC, la bacteria que puede encontrarse en los alimentos. ¡Luche contra BAC!

¡Combata a BAC™! es una campaña de la Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos. Para más información, visite el sitio web:

www.fightbac.org



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos

levemente revisada enero de 2007

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) prohíbe la discriminación por raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad, y donde se aplique sexo, estado civil, estado familiar, estado paternal, religión, orientación sexual, información genética, ideología política, represalias, o porque el total o parte de los ingresos de un individuo se deriven de cualquier programa de asistencia pública. (No todas las bases de prohibición se aplican a todos los programas). Aquellas personas con discapacidad que requieran medios alternativos para obtener información sobre los programas (tales como, sistema Braille, letra de tamaño grande, cinta de audio, etc.) deben comunicarse con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y dispositivos de telecomunicación para sordos [TDD]).

Para presentar una denuncia por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800) 795-3272 (voz) o (202) 720-6382 (TDD). USDA es un proveedor y empleador de acceso igualitario.



Use un
**Termómetro
para Alimentos**

**¡Adentro encontrará
una tabla de
temperaturas adecuadas!**



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos

¿POR QUÉ SE DEBE USAR UN TERMÓMETRO PARA ALIMENTOS?

“Quiero mantener a mi familia segura”

“Acostumbraba a cocinar demasiado mis alimentos, pero ahora éstos me quedan más jugosos, no secos como los huesos”.



En todo el país la gente está siguiendo el consejo de Thermy™ y está usando un termómetro para alimentos a fin de verificar la temperatura de alimentos de consumo diario, tales como hamburguesas, chuletas de cerdo y pechugas de pollo.

La mayoría de las personas cree saber cuando los alimentos están cocidos sólo con mirarlos. Los miran y se confían en su experiencia.

La experiencia es buena, pero algunas veces nos puede inducir a error. Por ejemplo, cocinar guiándose por los colores indudablemente no es un método seguro. El color de la carne rosado o marrón, puede engañarlo.

¿Cómo sabe cuándo la hamburguesa está cocida?
¿Porque esta marrón por dentro?

Piense en lo siguiente . . . de acuerdo a investigaciones recientes hechas por USDA, una de cada cuatro hamburguesas adquiere un color marrón en el medio ANTES de alcanzar la temperatura interna adecuada.



Use un termómetro para alimentos.
Mantenga a su familia segura.
Sea un mejor cocinero.

DIGITAL, DE DISCO, DESECHABLE

Actualmente, en las cocinas modernas se están utilizando termómetros de todo tipo y tamaño, ya sea digitales, de lectura instantánea, de sonda para medir la temperatura en hornos tradicionales y de microondas, con indicadores desechables, con tubos sensoriales, “pop-ups”, e incluso vienen incorporados en tenedores para asar a la parrilla. Son de alta tecnología y fáciles de usar.



Algunos termómetros están diseñados para permanecer en los alimentos mientras se cocinan, otros no. Algunos son ideales para medir la temperatura de alimentos de poco espesor, tales como el digital; otros en cambio, como el de disco grande utilizado por mucha gente, están hechos para utilizarse en carnes asadas voluminosas, así como en pollos y pavos enteros.

¡Estos son los hechos!

¡Escoja y utilice el termómetro más apropiado para usted!



Digital de lectura instantánea

De disco utilizable en el horno

De disco de lectura instantánea

Tenedor

“Pop-Up”

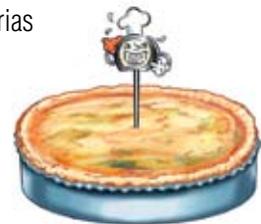
Indicadores de temperatura desechables

¿POR QUÉ ES ESTO IMPORTANTE?

- Cada año millones de personas se enferman a causa de bacterias dañinas que se encuentran en los alimentos.
- Según datos de sanidad pública el número de bacterias dañinas identificadas en el año 2000 es cinco veces mayor que el que se registró en 1942.
- Muchas personas no relacionan su enfermedad con bacterias transmitidas por los alimentos. Piensan que tienen gripe.
- Puede caer enfermo en cualquier momento, desde unos 20 minutos hasta 6 semanas después de haber comido alimentos contaminados con algún tipo de bacteria nociva.
- El enfermarse por intoxicaciones alimentarias puede ocasionar graves problemas de salud a las personas con mayor riesgo, tales como niños de poca edad, mujeres embarazadas, personas de más de 65 años de edad, y personas afectadas por enfermedades crónicas.

¡MUERDA SIN CUIDADO SI LA TEMPERATURA HA ALCANZADO UN NIVEL ADECUADO!

La única forma segura de saber si sus alimentos han alcanzado una temperatura suficientemente alta como para destruir las bacterias causantes de intoxicaciones alimentarias es usando un termómetro para alimentos.



¿Está ya “cocido”?
¿Dónde está su termómetro para alimentos?