

Be Food Safe En Español. Cocinar.



USE un termómetro para alimentos. No se puede saber si los alimentos están cocidos adecuadamente por cómo se ven.

ROTE, agite y cubra los alimentos cuando cueza en el horno de microondas para prevenir las áreas frías, donde las bacterias pueden sobrevivir.



HAGA hervir las salsas, sopas y salsas de carne cuando las recaliente.

Aún con aquellos alimentos que usted tiene experiencia cocinando, las bacterias pueden sobrevivir si éstos no se calientan o preparan adecuadamente. Para más información acerca de las temperaturas internas adecuadas para cocinar los alimentos, visite befoodsafe.gov. Las cuatro lecciones fáciles de Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar pueden ayudarlo a prevenir que bacterias dañinas enfermen a su familia.

Para encontrar más información (en inglés) sobre la inocuidad alimentaria, visite befoodsafe.gov. ¿Preguntas? Seleccione "Ask Karen" ("Pregúntele a Karen") o llame y pregunte en español al **1-888-674-6854**.

