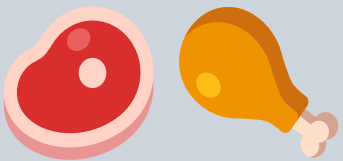
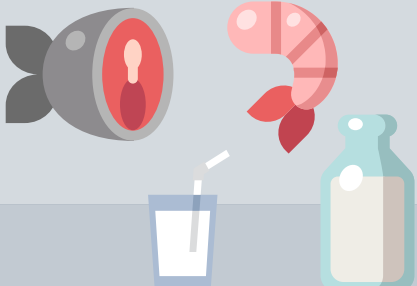







Consejos de seguridad *para* manipular y preparar alimentos comunes

¡Ayude a prevenir la intoxicación alimentaria!

	Tipo de COMIDA	EVITAR	Mejor OPCIÓN
	CARNE Y AVES	Carne o aves crudas o poco cocidas	Carne o pollo cocinado a una temperatura interna segura. Use un termómetro para alimentos para verificar
	MARISCOS	Pescado o mariscos crudos o poco cocidos, o alimentos que contengan mariscos crudos o poco cocidos, como sashimi, sushi, y ceviche.	<ul style="list-style-type: none"> • Mariscos cocinados a 145°F • Pescado y mariscos enlatados • Mariscos ahumados refrigerados en un plato cocinado, como una cazuela
	LÁCTEOS	Leche sin pasteurizar (cruda)	Leche pasteurizada
	HUEVOS	Alimentos que contienen huevos crudos o poco cocidos, como: <ul style="list-style-type: none"> • Aderezo casero para ensalada César • Masa de galleta cruda • Ponche de huevo 	Use huevos y productos de huevo pasteurizados cuando prepare recetas que requieran huevos crudos o poco cocidos.
	COLES	Brotes crudos o poco cocidos, como alfalfa, frijoles o cualquier otro brote	<ul style="list-style-type: none"> • Brotes cocinados • Sin brotes
	VEGETALES	Vegetales frescos sin lavar, incluyendo la lechuga y la ensalada	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales frescos lavados, incluyendo las ensaladas. • Vegetales cocinados
	QUESO	Quesos blandos elaborados con leche sin pasteurizar (cruda), como queso fresco, queso de pasta azul, feta, brie, camembert	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos blandos que están claramente etiquetados como "hechos con leche pasteurizada" • Quesos procesados, queso crema, mozzarella, quesos duros



Accessible version: <http://www.cdc.gov/foodsafety/communication/foods-safety-tips.html>

CS296105-A

www.cdc.gov/foodsafety