

# 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

4/09/09



**NJ SNAP-Ed**  
NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders.  
Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

**RUTGERS**  
New Jersey Agricultural  
Experiment Station

**Tabla de Almacenamiento**

<b>Alimento</b>	<b>Refrigerador (40°F)</b>	<b>Congelador (0°F)</b>
<b>Lácteos</b>		
Leche	5-7 días	No Congele
Requesón	1 semana	Do not freeze
Queso Blanco o Queso Americano	3-4 weeks	Do not freeze
Quesos Duros	6 meses	6-12 weeks
<b>Huevos</b>		
Frescos, en su cáscara	3 weeks	Do not freeze
Duros, cocidos	1 week	Do not freeze
Substitutos, abiertos	3 days	Do not freeze
Substitutos, sin abrir	10 days	1 año
<b>Aves Frescas</b>		
Pollo entero o pavo	1-2 days	1 year
Piezas	1-2 days	9 months
Aves molidas y vísceras	1-2 days	3-4 months
<b>Aves Cocidas</b>		
Pollo frito	3-4 days	4 months
Platos con aves	3-4 days	4-6 months
Piezas, cubiertas con caldo o salsa "gravy"	1-2 days	6 months
Trozos de pollo "chicken nuggets," hamburguesas de aves	1-2 days	1-3 months
<b>Pescado Fresco</b>		
Pescado magro como el bacalao o "flounder"	3 days	4-6 months
Pescado con grasa como el salmón	3 days	2-3 months
<b>Carne Fresca</b>		
Bistec, carne de res, asado	3-5 days	6-12 months
Chuletas de cerdo	3-5 days	4-6 months
Chuletas de cordero, asado	3-5 days	6-9 months
Asado de cerdo o ternera	3-5 days	4-6 months
Jamón- cocido	5 days	1-2 months
Carne molida y otras carnes como la lengua, los sesos, los riñones, el hígado y el corazón	1-2 days	3-4 months
<b>Carne Cocida</b>		
Platos de carne cocida, sopas y guisos	3-4 days	2-3 months
Salsa cocida y caldo de carne	1-2 days	2-3 months
<b>Tocino y Chorizo/Salchicha</b>		
Tocino	1 week	1 month
Chorizo/salchicha crudo de cerdo, de res of pavo	1-2 days	1-2 months
Chorizo/salchicha pre-cocida individuales o estilo hamburguesa	1 week	1-2 months
Carnes como el salame, pepperoni, o carne seca como "jerky sticks"	2-3 weeks	1-2 months
<b>Salchichas "hot dogs" y Carnes Frías/Procesadas</b>		
Paquete abierto de salchichas "hot dogs",	1 week	1-2 months
Paquete abierto de carnes frías/procesadas	3-5 days	1-2 months
Paquete cerrado de salchichas "hot dogs" y carnes frías/procesadas	2 weeks	1-2 months
<b>Otros</b>		
Guisos de vegetales o carne	3-4 days	2-3 months
Mayonesa	2 months	Do not freeze
Comidas congeladas y cazuelas		3-4 months

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

4/09/09



**NJ SNAP - Ed**  
 NJ Supplemental Nutrition Assistance Program-Education  
 USDA, Food and Nutrition Service



This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP). To apply for SNAP, call or go to your local SNAP office. In NJ apply online at: [www.NJHelps.org](http://www.NJHelps.org); or to learn more go to [www.fns.usda.gov/fsp](http://www.fns.usda.gov/fsp). If you need help finding your local SNAP office in NJ call 1-800-792-9773; others call 1-800-221-5689.

Cooperating Agencies: Rutgers, The State University of New Jersey, U.S. Department of Agriculture, and County Boards of Chosen Freeholders. Rutgers Cooperative Extension, a unit of the Rutgers New Jersey Agricultural Experiment Station, is an equal opportunity program provider and employer.

**RUTGERS**  
 New Jersey Agricultural  
 Experiment Station