

CORE 4

Ayude a prevenir las
enfermedades transmitidas
por los alimentos
Recuerde Cocinar.



Cocinar

Contrariamente a la creencia popular, no podemos saber cuándo la comida está en buen estado o bien cocida solo con mirarla, tocarla u olerla.

Los alimentos se cocinan de manera segura cuando alcanzan una temperatura interna lo suficientemente alta como para matar las bacterias dañinas que causan las enfermedades transmitidas por alimentos.

- Utilice un termómetro para asegurarse de que los platos de carnes, aves, mariscos y huevos se cocinen a una temperatura interna segura y apropiada.



Vea la tabla de temperaturas mínimas seguras para cocinar en el sitio web bilingüe de **Recursos para el Consumidor de la División de Seguridad Alimentaria**.