

ESCOGER COMIDA SEGURA AL COMER FUERA

SEGURIDAD ALIMENTARIA CADA DÍA

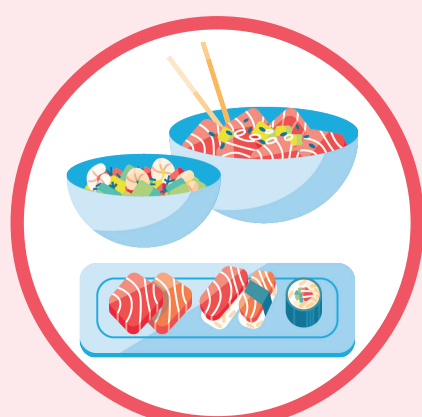
julio de 2018

Al comer fuera, ciertos alimentos son más seguros que otros. A continuación hay una lista de alimentos a evitar y algunas alternativas a los mismos.

ALIMENTOS DE ALTO RIESGO



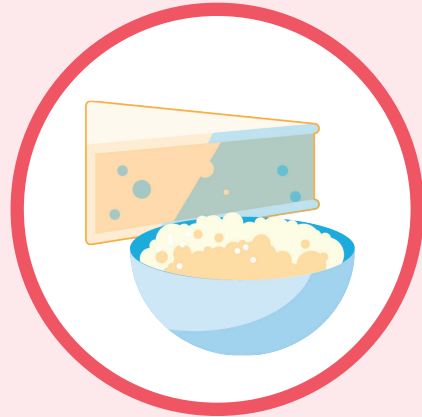
Hamburguesas o bistecs poco cocidos, carne de res o de aves poco hecha



Sushi, sashimi, ceviche y boles de poke



Huevos pasados por agua o huevos fritos con la yema suave o líquida



Queso blando no pasteurizado, como brie, camembert, feta y queso fresco



Productos agrícolas marchitos, color marrón o sin lavar

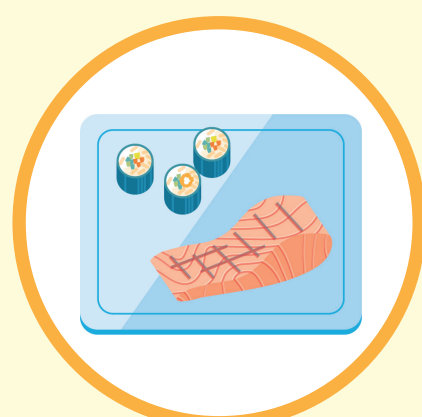


Sidra de manzana o jugos frescos sin pasteurizar

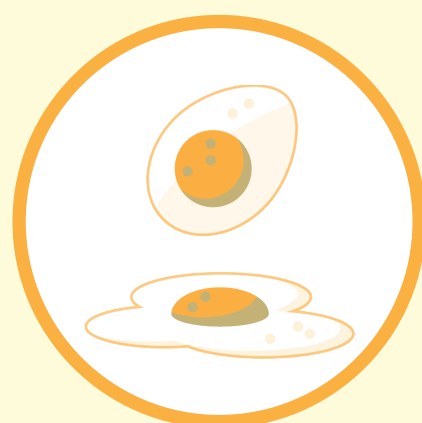
OPCIONES MÁS SEGURAS



Carne de res bien cocida, pollo cocido hasta que la carne esté blanca, y pavo cuyo jugo no esté rojo*



Rollos de tempura o verduras, pescado o mariscos al horno o a la parrilla hasta estar opacos o empiecen a deshacerse



Huevos con yema y clara duras



Queso pasteurizado



Verduras frescas y crujientes o ensaladas hechas a pedido



Jugos procesados o embotellados pasteurizados

*Para garantizar la seguridad de los alimentos, pida que cocinen las hamburguesas hasta alcanzar 160 °F, el pescado y los mariscos hasta alcanzar 145 °F, los bistecs y los asados hasta alcanzar 145 °F, con un tiempo de reposo de 3 minutos, y el pollo y el pavo hasta alcanzar 165 °F.