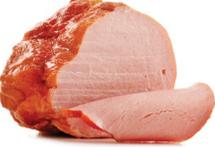


## Para cuidadores: Mantener la comida sólida segura

**Cocinar la comida sólida:** Consulte esta tabla para ver las temperaturas mínimas para cada comida.

Alimento		Temperatura (tomada con termómetro de alimentos)
	Carne fresca de res, cerdo, ternera, cordero (bistecs, asados, chuletas)	145 °F o 63 °C (con tiempo de reposo de 3 minutos)
	Carne molida de res, cerdo, ternera, cordero	160 °F o 71 °C
	Carne molida de pavo, pollo	165 °F o 74 °C
	Carne fresca de pollo, pavo (entero, pechugas, caderas, piernas/muslo, alas)	165 °F o 74 °C
	Jamón fresco	145 °F o 63 °C
	Pescado	145 °F o 63 °C
	Huevos y platos con huevos	160 °F o 71 °C (Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes)

**Almacenar la comida sólida:** Consulte la siguiente tabla para ver los métodos de almacenamiento de diferentes comidas y cuánto tiempo se pueden guardar.

Comida sólida (comprada en la tienda o recién hecha)	Refrigerador	Congelador
Vegetales y frutas	2 a 3 días	6 a 8 meses
Carnes y huevos	1 día	1 a 2 meses
Combinación de carne/vegetales	1 a 2 días	1 a 2 meses
Comidas para bebé recién hechas	1 a 2 días	1 a 2 meses



**Evite la propagación de bacterias nocivas a otros alimentos**

Para evitar la propagación de bacterias nocivas a otros alimentos:

- No deje que los alimentos crudos o semicocidos como la carne, las aves, el pescado, o sus jugos, toquen otros alimentos. Estos tampoco deben tocar las superficies, los platos para servir o los utensilios que se usan para servir o preparar otras comidas. Por ejemplo, no use un tenedor para probar si ya está cocido un pedazo de carne, ave o pescado y después use el mismo tenedor para revolver un plato con vegetales fríos.
- Use distintos utensilios y tablas de cortar para preparar alimentos de origen animal (como carne, aves, pescado y mariscos) y alimentos que no son de origen animal (como vegetales, frutas, panes).
- No use tablas de cortar que tengan grietas o cortes.
- Lave y desinfecte los utensilios y las tablas de cortar después de cada uso. Las tablas de cortar plásticas sin poros son la mejor opción ya que son más fáciles de limpiar.
- En el refrigerador, guarde las carnes, las aves y los pecados crudos o cocidos en un nivel más abajo que otras comidas cocidas o listas para comer de modo que ningún jugo de esas comidas se derrame sobre los otros alimentos.

Al tomar la temperatura de los asados de res, cerdo o cordero, debe introducir el termómetro de alimentos hasta la mitad de la carne, evitando el hueso. Al cocinar hamburguesas, bistecs o chuletas, inserte el termómetro en la parte más gruesa, lejos del hueso, la grasa o el cartílago.

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*  
<https://teamnutrition.usda.gov> • FNS 786H-S • Noviembre 2019  
 USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.