

LIMPIAR, SEPARAR, COCINAR Y ENFRIAR

Mito: Es seguro comer los sobrantes de alimentos hasta que tengan mal olor. Conoce la verdad en la sección de datos sobre los alimentos: Enfriar.

Tal vez te sorprenda saber que las clases de bacterias que provocan intoxicación alimentaria no afectan el aspecto, el olor ni el gusto de la comida. Y hasta puedes terminar en el hospital debido a una intoxicación alimentaria. Puedes ayudar a proteger a tu familia siguiendo estos cuatro simples pasos.



Lávate las manos y lava las superficies a menudo. Lava bien todas las frutas y verduras con agua limpia y potable.

Dato sobre los alimentos:

Las bacterias que causan enfermedades pueden estar en cualquier parte. Por eso, es importante que todo lo que entre en contacto con los alimentos esté limpio, incluidas las manos, las superficies, las tablas para cortar y los utensilios de cocina.

Consejo de seguridad:

Cuando te laves las manos, primero mójatelas y ponte jabón. Restriégate las manos, las muñecas y entre los dedos durante al menos 20 segundos (el tiempo que lleva cantar "Feliz cumpleaños" dos veces). Enjuágate bien con agua limpia y potable y luego sécate.



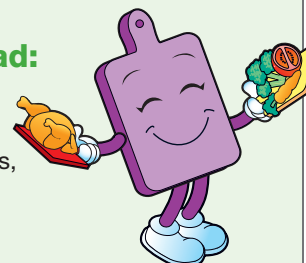
Separa los alimentos crudos como carnes, aves, mariscos y huevos de los alimentos listos para comer.

Dato sobre los alimentos:

Las bacterias provenientes de carnes, aves, mariscos y los huevos pueden propagarse a otros alimentos. Para evitar la contaminación cruzada, mantén estos alimentos separados mientras haces las compras y cuando los guardas en la nevera.

Consejo de seguridad:

Utiliza tablas para cortar, bandejas y platos separados para frutas, verduras y alimentos crudos como carnes, aves, mariscos y huevos.



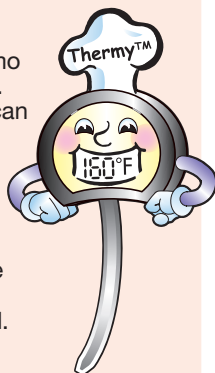
Cocina los alimentos a la temperatura adecuada y utiliza un termómetro de alimentos para determinar el nivel de cocción.

Dato sobre los alimentos:

Los alimentos cocinados son seguros solo después de calentarlos a una temperatura lo suficientemente alta como para eliminar las bacterias perjudiciales. El color y la textura por sí solos no indican si la comida está lista. Por eso, siempre utiliza un termómetro de cocina.

Consejo de seguridad:

La temperatura mínima de cocción varía según el tipo de alimento. Imprime esta guía útil: espanol.foodsafety.gov/mantener/graficos/va4/tempmín.html.

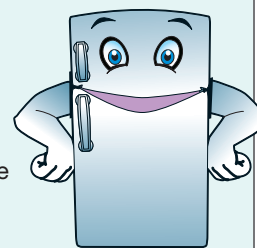


Refrigera las carnes y aves crudas y los sobrantes de alimentos cocidos enseguida.

Dato sobre los alimentos: Los tipos de bacterias que causan intoxicación alimentaria no afectan el aspecto, el olor ni el sabor de la comida, por eso, es necesario refrigerar los alimentos perecederos en menos de dos horas o en menos de una hora si la temperatura a ambiente es superior a 90 °F.

Consejo de seguridad:

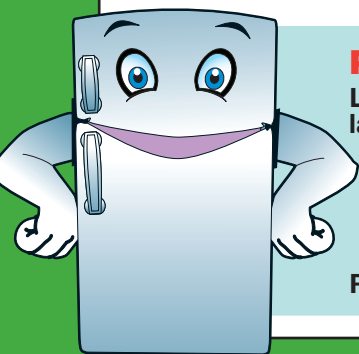
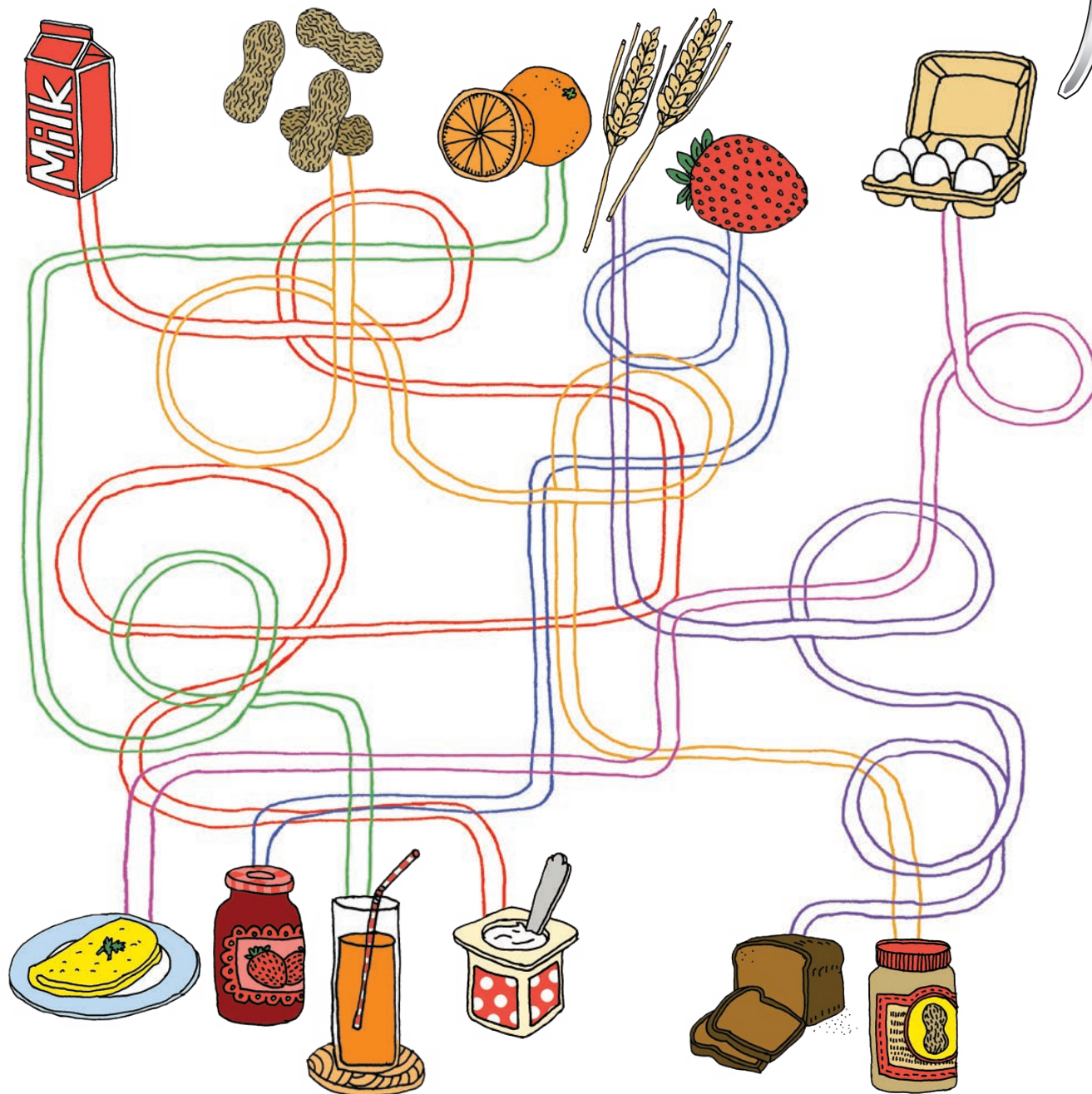
Descongela los alimentos en el refrigerador, bajo agua limpia, potable y fría o en el microondas, pero nunca en el mostrador, y come las sobras refrigeradas en el lapso de 3 o 4 días.



Encuentra más guías sobre seguridad alimentaria en espanol.foodsafety.gov.

¡A MEZCLAR!

Al mezclar y cocinar con ingredientes, se pueden convertirlos en comidas deliciosas. Sigue cada sendero para descubrir los platos exquisitos que pueden prepararse con estos ingredientes. **Truco:** Utiliza un color diferente para cada alimento.



Para reflexionar

Los cuatro pasos—limpiar, separar, cocinar y enfriar—te ayudan a garantizar la seguridad de los alimentos.

- ¿Cómo los cuatro pasos ayudan a garantizar la seguridad alimentaria? Consulta la hoja informativa para la familia para conocer las respuestas.
- ¿Puedes nombrar un buen lugar para guardar cada alimento que aparece en el laberinto? Descarga la aplicación FoodKeeper para averiguarlo.

Revisa los pasos en espanol.foodsafety.gov.

¡A COCINAR!

Inspira a los niños a colaborar en la cocina mientras les enseñas hábitos importantes para la seguridad alimentaria.

Ensalada de frutas con tiras de pollo crocantes, miel y yogur

Estas tiras de pollo no solo son una buena fuente de proteína, también son fáciles de preparar. Sírvelas con una sencilla ensalada de frutas y logra una combinación ganadora. Haz primero la ensalada de frutas para minimizar la contaminación cruzada.

Prepara la ensalada de frutas:

INGREDIENTES

- ☐ 2 bananas
- ☐ 1 naranja
- ☐ 1 manzana
- ☐ 2 kiwis
- ☐ 1 taza de yogur natural parcialmente descremado
- ☐ 2 cucharadas de miel



1.



LÁVATE las manos.



Consejo de seguridad: Lava todas las frutas y verduras con agua limpia y potable, pero no laves las carnes y aves ni los huevos.

2.



LAVA las bananas, la naranja, la manzana y los kiwis. Pela las bananas, la naranja y los kiwis.

3.



AYUDA al niño a cortar la fruta.

4.

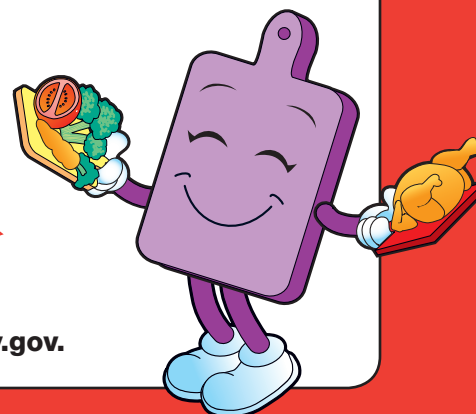


MEZCLA el yogur y la miel en un envase mediano. Mézclalos bien y luego agrega la fruta cortada. Revuelve para mezclar. Coloca la ensalada en el refrigerador hasta que las tiras de pollo estén listas.

Recursos para cocinar de manera segura

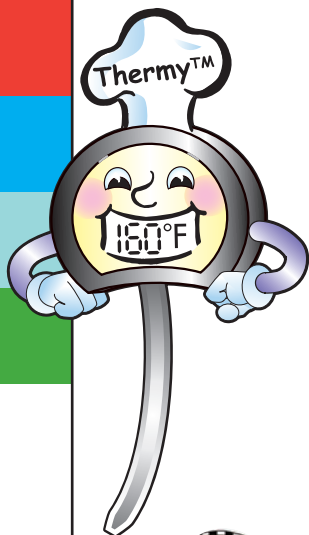
- >> Tabla de temperaturas mínimas de cocción:
<http://espanol.foodsafety.gov/mantener/gráficos/va4/tempmín.html>
- >> Tiempo de almacenamiento en el refrigerador y en el congelador:
<http://espanol.foodsafety.gov/mantener/gráficos/14r9/tiemposdeconservación.html>

Da vuelta a la página para ver la receta de las tiras de pollo crocantes.



Encuentra más guías sobre seguridad alimentaria en espanol.foodsafety.gov.

Prepara las tiras de pollo:



INGREDIENTES

- ☐ 1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel
- ☐ ¾ de taza de migas de pan panko común
- ☐ 1½ cucharadita de albahaca deshidratada
- ☐ 1 cucharadita de ajo en polvo
- ☐ 1 cucharadita de perejil deshidratado
- ☐ 2 cucharadas de queso parmesano recién rallado
- ☐ 2 claras de huevos grandes
- ☐ 2 cucharadas de leche descremada
- ☐ Aceite de oliva



1.



PRECALIENTA el horno a 400 °F. Rocía una bandeja para hornear oscura con aceite vegetal en aerosol. Corta la pechuga de pollo en 8 a 10 tiras.



Consejo de seguridad: Utiliza tablas para cortar, bandejas y platos separados para frutas, verduras y alimentos crudos como carnes, aves, mariscos y huevos.



Consejo de seguridad: Siempre lávate las manos con jabón durante 20 segundos después de tocar alimentos crudos como huevos, aves, carnes o mariscos. También limpia todas las superficies que hayan entrado en contacto con estos alimentos.

2.



En un envase pequeño, **MEZCLA** las migas de pan, 1 cucharadita de albahaca, el ajo en polvo, el perejil y el queso parmesano. En un segundo tazón pequeño, mezcla las claras de huevo, la leche y la ½ cucharadita restante de albahaca.

3.



De una pieza a la vez, **MOJA** las tiras de pollo en la mezcla de huevo y luego pásalas por las migas de pan. Vuelve a mojar las tiras en la mezcla de huevo y pásalas una vez más por las migas de pan para darles una capa adicional. Coloca las tiras sobre la bandeja para hornear preparada. Lávate las manos.



Consejo de seguridad: El color y la textura por sí solos no indican si la comida está lista. Por eso, siempre utiliza un termómetro de alimentos.

4.



CONDIMENTA el pollo con unas gotas de aceite de oliva y hornea durante 10 minutos. Voltea las tiras, condimenta con más aceite de oliva y hornéalas hasta que tengan un color marrón dorado, aproximadamente 10 minutos. Determina el nivel de cocción con un termómetro de alimentos. El pollo debe cocinarse a una temperatura mínima de 165 °F.

5.



SIRVE las tiras de pollo con la ensalada de frutas. Rinde hasta 4 porciones.

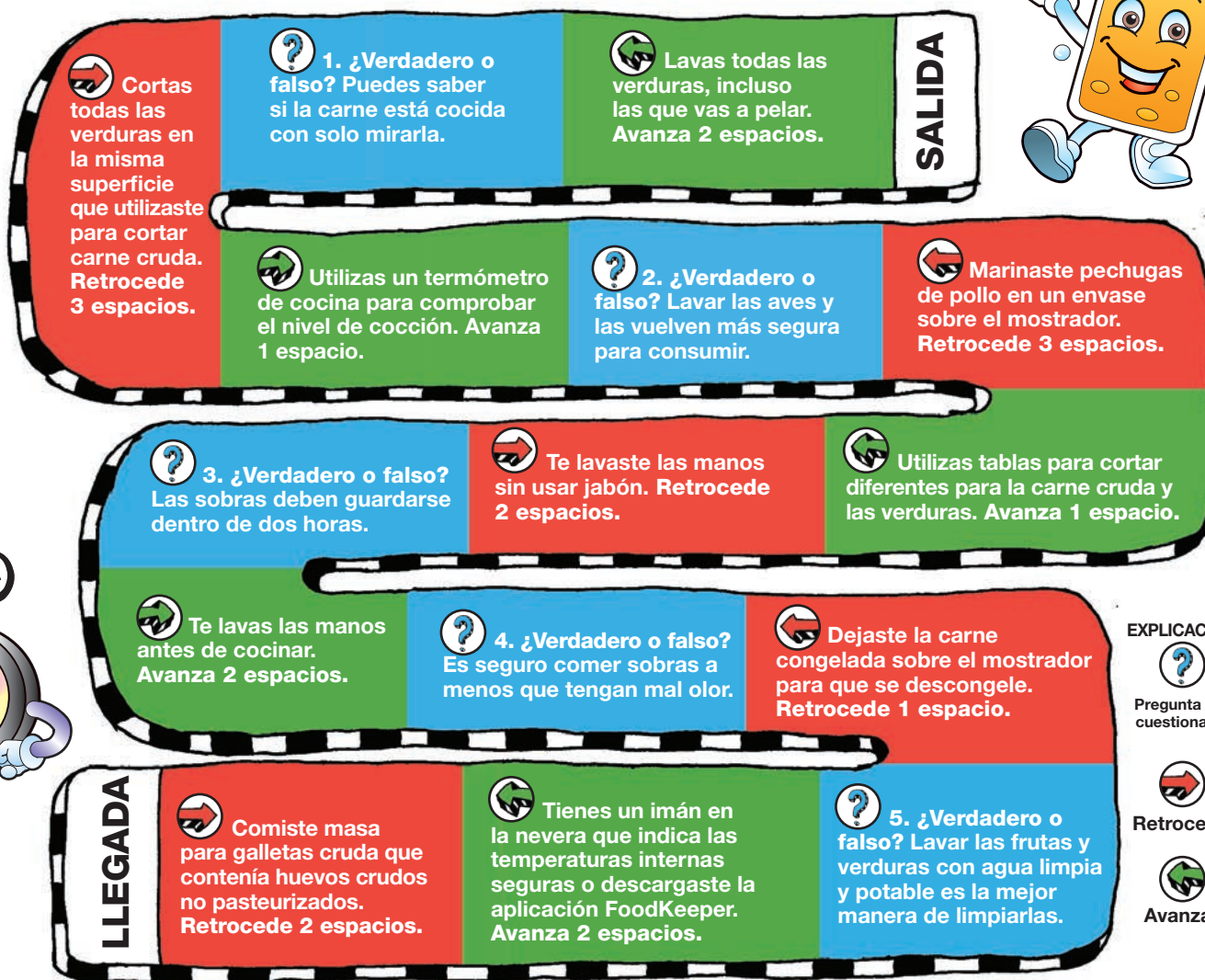


Consejo de seguridad: Guarda todas las sobras en la nevera dentro de dos horas (una hora si la temperatura ambiente es superior a 90 °F) para evitar la proliferación de bacterias que causan enfermedades.

LLEGA PRIMERO

Utiliza este divertido juego de mesa para poner a prueba los conocimientos de tu familia sobre los alimentos.

CÓMO JUGAR: Coloca una pieza para jugar (como una moneda) en la SALIDA. Toma turnos empleando un dado para avanzar la cantidad de espacios que salga al tirar el dado. Luego sigue las instrucciones en el recuadro que te toque. Si respondes una pregunta del cuestionario correctamente, puedes volver a tirar el dado (las respuestas se encuentran a continuación). El primer jugador en alcanzar la LLEGADA es el ganador.



EXPLICACIÓN:



Pregunta del cuestionario



Retrocede



Avanza



Revisa los pasos en espanol.foodsafety.gov.



LIMPIAR:

Lávate las manos y lava las superficies a menudo.



SEPARAR:

Separa los alimentos crudos, como carne roja, carne de ave, mariscos y huevos, de los alimentos listos para comer.



COCINAR:

Cocina los alimentos a la temperatura adecuada para eliminar las bacterias perjudiciales.



ENFRIAR:

Refrigera la carne roja y la carne de ave, y guarda las sobras en la nevera enseguida.

RESPUESTAS AL CUESTIONARIO: 1. Falso. Siempre utiliza un termómetro de alimentos para determinar el nivel de cocción. 2. Falso. Lavar ciertos alimentos crudos, como carnes, aves, mariscos y huevos, puede propagar las bacterias. 3. Verdadero. 4. Falso. No puedes saborear, ver ni oler las bacterias que provocan intoxicación alimentaria. 5. Verdadero. No es necesario usar jabón ni detergente.

