



Escogiendo Mis Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Cuarto Grado

Lección 4

Mantenga a su hijo seguro

Los pequeños corren alto riesgo de enfermarse con alimentos echados a perder, o que su fecha de caducidad ha pasado; también se le llama intoxicación alimentaria. Las bacterias crecen muy rápido en la comida cuando no se maneja apropiadamente, especialmente si no se mantienen a la temperatura correcta. Lea "La Zona de Peligro" en este boletín.

Lávese las manos, y revise la fecha de vencimiento (*sell by*)



- Lávese las manos con jabón y bajo el chorro de agua 20 segundos. Lávese entre los dedos, bajo las uñas y hasta las muñecas.
- Lave las tablas de cortar con jabón y agua caliente. Desinfecte las tablas de cortar y el mesón (para matar las bacterias) con: 1 cucharada de cloro por 1 gallón of agua.
- Cuando compre, revise la fecha de vencimiento (*sell by*) para asegurarse que el producto está en buena condición. Esta fecha es el último día que la tienda tiene para vender el producto.

Los sobrantes: ¡manéjelos bien!

- Ponga los sobrantes en el refrigerador inmediatamente.
- Use recipientes hondos para enfriar rápidamente.
- Pruebe las sobras viejas de comida para ver si están bien para comer. La comida puede oler y saber bien pero no para comerla si es de varios días.



Suscribase y reciba este boletín gratis en:
<http://missourifamilies.org/newsletter/>

Zona de Peligro

Las bacterias en la comida se multiplican rápidamente entre 40 y 140 grados F de temperatura. A esto se le llama Zona de Peligro. Cuando la temperatura es de 160 grados F, se destruye toda la bacteria. Cuando los alimentos se mantienen en el refrigerador a menos de 40 grados de temperatura F, se disminuye el crecimiento de bacterias. Congelar los alimentos detiene el crecimiento de las bacterias pero no la mata. Nunca deje comida expuesta a temperaturas entre 40 y 90 grados F por más de dos horas, o mas que una hora cuando la temperatura es mayor de 90 grados.



Nota: ¡Use un termómetro para carne para revisar estas temperaturas!

Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes

165 grados F	-----	} Pollo entero, pavo, pollo } Pechuga, muslo y alas de pollo rostizados } Aves rellenos y pollo o pavo molido
165 grados F	-----	
165 grados F	-----	
160 grados F	-----	Carne molida, puerco, ternera, borrego y recetas que contengan huevos
145 grados F	-----	Res, ternera, borrego, puerco, jamón crudo o cocido
140 grados F	-----	Comidas que se mantiene caliente! recalentados y jamón pre-cocido
<h2>Zona de Peligro</h2> <p>Entre 40 y 140 grados F</p>		
40 grados F	-----	Temperatura de refrigerador
0 grados F	-----	Temperatura de congelador