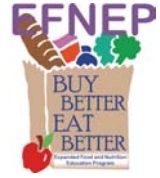




Nutrición de la Familia en Acción

Septiembre 2003, Vol 7, No 9



Esta publicación está financiada por el programa Expanded Food and Nutrition Education, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 teléfono gratuito).



Preguntas y Respuestas Sobre la Seguridad de los Alimentos

Estas preguntas y respuestas son sobre algunas cosas que puede hacer en su hogar para mantener los alimentos seguros.

1. ¿Por qué es importante mantener la temperatura en su refrigerador/ nevera bajo los 40 grados Fahrenheit?

Los bacterias en los alimentos aumentan con rapidez si la temperatura está sobre los 40 grados Fahrenheit. Si la temperatura está bajo los 40 grados Fahrenheit el desarrollo de muchas bacterias es más lento. La posibilidad de enfermarse se reduce con menos bacterias en los alimentos.



2. ¿Cómo debo limpiar la tabla de cortar alimentos después de cortar carne, aves o mariscos?

Siempre lave y sanitice las tablas de cortar alimentos si corta comida cruda en ella. Lave la tabla con agua caliente y

detergente Enjuague. Sanitize usando una solución de blanqueador (una cucharadita de blanqueador por cuartillo de agua)

3. ¿Cuál es la mejor manera de lavarse las manos?

Lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de tocar alimentos. Asegúrese de lavarse las manos después de usar el baño, tocarse la nariz, cambiar pañales o tocar a sus mascotas. Estregue sus manos, muñecas, uñas y el área entre los dedos. Use guantes plásticos o de goma si tiene una infección o herida en sus manos. Lave sus manos antes de ponerse los guantes. También lave sus manos con guantes al igual que sin ellos.

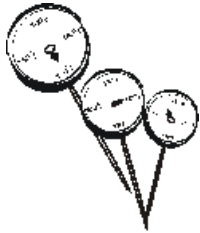
4. ¿Cuál es el problema con descongelar la carne, aves, pescado fuera de la nevera?

Las bacterias aumentan con mucha rapidez a temperatura de salón. No descongele carne, aves o pescado fuera de la nevera o en el fregadero en agua fría. Use uno de los siguientes métodos:

- Póngala en la nevera de un día a otro.
- Colóquela en una bolsa a prueba de agua. Coloque esta bolsa en el

- fregadero cubierto de agua fría. Cambie el agua cada 30 minutos. Colóquela en el microondas. Siga las instrucciones del paquete. La comida no debe de tocar las paredes del horno. Deben de haber por lo menos dos pulgadas alrededor de la comida a descongelar. Tan pronto descongele, cocínala.

5. ¿Como le puedo explicar a mi familia que es importante usar un termómetro al cocinar carne molida?



Cocine la carne molida hasta una temperatura interna de 160 grados Fahrenheit. Usar un termómetro es crucial. El color de la carne no es suficiente para determinar que la carne es segura. La investigación indica que la carne se pone color marrón antes de llegar a una temperatura segura. El color de la carne cocida es la mejor manera de determinar si la carne esta cocida. Cuando coma fuera de la casa, ordene su carne molida bien cocida.

6. ¿Que es la regla de las dos horas?

Descarte cualquier comida que se queda fuera de la nevera por más de dos horas. Si la temperatura es más alta que 90 grados Fahrenheit, descártela después de una hora.



7. ¿Es seguro comer huevos crudos?

No. Los huevos se tienen que cocinar hasta que la yema este firme. No prepare ni consuma alimentos donde los huevos no se cocinen. Cocine huevos fritos por

dos o tres minutos en cada lado. Cocine huevos revueltos hasta que estén firmes. Hierva los huevos por siete minutos.

Al preparar bizcochos, tortas y galletitas no pruebe la mezcla, ni el relleno si contiene huevos crudos sin pasteurizar.

8. ¿Cuales son algunos consejos de seguridad sobre alimentos frescos?

Almacene las frutas maduras en la nevera o prepare o congele. Las frutas frescas estan seguras fuera de la nevera pero despues que se maduren se deben refrigerar o congelar. Las frutas frescas se pudren con rapidez si las deja fuera de la nevera.

Lave los vegetales y frutas frescas bajo agua corriente antes de prepararlos o comerlos. No use jabón, detergente ni blanqueador. Para vegetales y frutas con cáscara aspera, lávelas con un cepillo para remover el sucio.

Las papas y las cebollas se deben dejar fuera de la nevera.

Para información adicional:

Llama por favor a uno de estos numeros gratuitos y directos:

1-888-safefood - La linea de información directa de la "Food and Drug Administration"

- Responderá a tus preguntas sobre la manipulación segura de los pescados, frutas y vegetales y asimismo te informara sobre las reglas para la seguridad de los alimentos en los restaurantes y tiendas de comestibles.

1-800-535-4555 - La linea directa de "USDA Meat and Poultry"

- Responderá a tus preguntas sobre la manipulación segura de la carne y las

aves y también sobre otros temas de consumo de alimentos.

En el “World Wide Web”

• Seguridad de los alimentos para las personas mayores:

<http://www.cfsan.fda.gov/~dms/seniors.html>

• Seguridad de los alimentos, normas federales, incluida la “Food and Drug Administration” www.cfsan.fda.gov

• Seguridad de los alimentos y servicio de inspección www.fsis.usda.gov

• Información federal conjunta en www.FoodSafety.gov

• Asociación para la educación sobre la seguridad de los alimentos www.fightbac.org

Ensalada de Piña

Ensalada de Piña

(Hace 8 porciones)

- ¼ taza pimientos verdes finamente picado
- ¾ taza manzanas picadas (sin pelar)
- 3 taza repollo picado
- 1½ tazas zanahoria rallada
- 1¼ tazas piña en pedacitos
- 1/8 cucharadita pimienta
- ¼ taza jugo de piña

1. Mezcle el pimientos verdes, la manzana, el repollo, la zanahoria y la piña.
2. Combine el jugo de piña y la pimienta.
3. Guarde lo que no se coma en el refrigerador dentro de 2 horas.



Para información adicional comuníquese con su oficina local del Servicio de Extensión en su Condado.