



Explorando los Grupos de Alimentos

Boletín Educativo de Nutrición para Quinto Grado

Lección 2

¿Cómo puede hacer para que los alimentos limpios sean la elección más fácil?



limpiar

lávese las manos y mesones de la cocina seguido

La bacteria se puede extender rápidamente si no manejamos la comida apropiadamente. Podemos evitar enfermarnos debido a alimentos contaminados si recordamos estos cuatro pasos: limpiar, separar, enfriar y cocinar.

Limpiar: Lávese las manos y mesones de la cocina seguido.

- Lávese las manos, utensilios y cubiertas con agua caliente y jabón antes y después de preparar alimentos y especialmente después de preparar carne, huevos o mariscos.
- Lávese las manos después de usar el baño, tocar a las mascotas, toser o estornudar.



separar

no mezcle que contamina

Separar: No mezcle para no contaminar.

- Use diferentes tablas de cortar cuando corte carne cruda.
- Lávese las manos, tablas de cortar, platos y utensilios con agua caliente y jabón después de tocar pollo crudo, mariscos u otras carnes crudas.
- Mantenga el pollo crudo, mariscos y otras carnes separadas de otros alimentos cuando compre en el supermercado.
- Guarde el pollo crudo, mariscos y otras carnes en un plato dentro del refrigerador para evitar que los jugos goteen a otros alimentos.



enfrié
refrigere
inmediatamente

Enfrié: Refrigere inmediatamente.

- Refrigere o congele, los productos lácteos, huevos, pescado, pollo, marisco y todos los alimentos cuando regrese del supermercado en dos horas o menos.
- Descongele el pollo, mariscos, y otras carnes en el refrigerador no los deje a temperatura ambiente.
- Divida los sobrantes en contenedores hondos y pequeños, en el refrigerador.



cocine
cocine los alimentos a
temperaturas apropiadas

Cocine: Cocine los alimentos a temperaturas apropiadas.

- Cocine los huevos hasta que las yemas y claras estén firmes.
- No emplee recetas que usen huevo crudos o medio cocidos.
- No pruebe la masa de las galletas cruda porque tiene huevo y no esta cocido.
- Use un termómetro para asegurarse que la carne este bien cocida a la temperatura correcta.
- No coma carne molida que este rosa en el centro.

Consejos:

Lave las bolsas del mandado antes de volverlas a usar.



Graphics from befoodsafes.org.

Be Food Safe is a joint program of the USDA and the Partnership for Food Safety Education.