



Escogiendo mis alimentos

Mantenga a su hijo seguro

Los niños pequeños tienen un mayor riesgo de enfermarse de enfermedades transmitidas por los alimentos, también se llaman intoxicación alimentaria. Las bacterias crecen rápidamente si los alimentos no se manipulan adecuadamente, especialmente si no se mantienen a la temperatura adecuada. Vea la "Zona de peligro" en este boletín.

Lávese las manos, verifique la fecha de caducidad "venta antes de"



- Lávese las manos con jabón y agua corriente durante 20 segundos. Lave entre los dedos, debajo de las uñas y hasta las muñecas.
- Lave las tablas de cortar con agua caliente y jabón. Desinfecte con una cucharada de cloro por un galón de agua la tabla de cortar (para matar las bacterias). Esta mezcla desinfectante también se puede usar para desinfectar las superficies de la cocina.
- Cuando vaya de compras, revise los paquetes de alimentos para asegurarse de que la fecha de caducidad "venta antes de" no haya pasado. Esta fecha es la última fecha en que una tienda debe vender un producto.



Sobras: ¡Manéjalas bien!

- Ponga las sobras en el refrigerador de inmediato.
- Utilice recipientes poco profundos para que se enfríen rápidamente.
- ¿Está probando las sobras de la comida para saber si son seguras para comer? Los alimentos pueden saber y oler bien, pero aun así pueden no ser seguros para comer. Todas las sobras deben usarse o congelarse dentro de los siguientes 3-4 días.



¡Zona de peligro!

Las bacterias se multiplican rápidamente entre los 40 y 140 grados F, esto se llama la Zona de Peligro. El calor destruye la mayoría de las bacterias a 160 grados F o más. Refrigerando los alimentos a menos de 40 grados F hace que el crecimiento de las bacterias sea más lento. Congelando la comida se detiene el crecimiento de bacteria, pero no las mata. Nunca deje comida en la Zona de Peligro por más de dos horas o más de una hora cuando las temperaturas son superiores a 90 grados F.



Nota: ¡Use un termómetro de carne para verificar estas temperaturas!

Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén firmes.

165 grados F	-----	} Aves enteras, pavo, pollo
165 grados F	-----	
165 grados F	-----	
160 grados F	-----	} Pechugas de pollo, muslos, o alas asadas
		} Relleno, carne molida de aves
160 grados F	-----	Platillos de carne molida de res, cerdo, ternera, cordero y huevo
145 grados F	-----	Asados (carne de res, cerdo, etc.) y jamones
140 grados F	-----	Mantenga los alimentos servidos a 140 grados, esta es la temperatura interna que debe alcanzar el jamón al recalentarlo.
<div style="display: flex; align-items: center; justify-content: center;"> <div style="margin-right: 20px;"> </div> <div style="text-align: center;"> <h2 style="color: white;">Zona de peligro</h2> <h3 style="color: white;">entre 40 y 140 grados F</h3> </div> </div>		
40 grados F	-----	temperaturas del refrigerador
0 grados F	-----	temperaturas del congelador

Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información, llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/



Emitido en cumplimiento de las Leyes de Trabajo de Extensión Cooperativa del 8 de mayo y el 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de EE. UU. Director, Extensión Cooperativa, Universidad de Missouri, Columbia, MO 65211. • Extensión en la Universidad de Missouri (MU) brinda igualdad en oportunidades a todos los participantes en programas y actividades de Extensión, a todos los empleados y a los solicitantes de empleo basado en sus capacidades y competencias demostradas, sin discriminación por motivos de raza, color, origen nacional, ascendencia, religión, sexo, orientación sexual, identidad de género, expresión de género, edad, información genética, discapacidad o condición de veterano protegido. • 573-882-7216 • extension.missouri.edu