

# ¡A luchar contra las bacterias!

## Mantenga los alimentos de la familia fuera de peligro

### LIMPIEZA: Lávese las manos, cubiertas de cocina y la mesa a menudo y con cuidado.

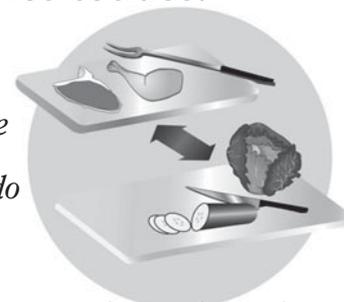
Las bacterias que nos hacen enfermar son invisibles. Sin embargo pueden propagarse por todos lados de la cocina y después a los alimentos que su familia ingiere. *Permita que su hijo participe a la hora de mantener a los alimentos fuera de peligro:*



- Que lavarse las manos sea una costumbre familiar: *antes y después* de manipular alimentos y *después* de usar el baño, cambiar pañales y tocar mascotas.
- Lave los utensilios de cocina y las cubiertas de cocina con agua caliente y jabón. *Deje que su hijo ayude.*
- Lave las tablas de cortar y las esponjas en agua caliente y jabón, *cada vez* que se usen.
- Limpie con toalla de papel, deséchelas después de terminar la tarea. Lave los paños de cocina en el ciclo de agua caliente de la lavadora. *Haga que la limpieza sea algo divertido usando toallas de colores.*

### SEPARACIÓN: Mantenga separados los alimentos crudos de los cocidos.

Las bacterias dañinas pueden propagarse de un alimento a otro. *Muéstrele a su hijo cómo separar la carne, las aves y el pescado crudos de los demás alimentos.*



- Mantenga la carne, las aves y el pescado crudos envueltos, en envases herméticos o en bolsas plásticas, para que no caiga el jugo.
- Lave todo (incluyendo las manos) lo que toque la carne, las aves o el pescado crudos antes de usarlo para otro alimento.
- Nunca coloque alimentos cocidos en el mismo plato o tabla de cortar en que estuvieron los alimentos crudos – a menos que los haya lavado primero.

Péguelo en el refrigerador como un recordatorio para toda la familia. ¡Marque con un ✓ lo que ya hizo!



# ¡A luchar contra las bacterias!

## Mantenga los alimentos de la familia fuera de peligro

---

### **REFRIGERAR: Refrigere de inmediato los alimentos.**

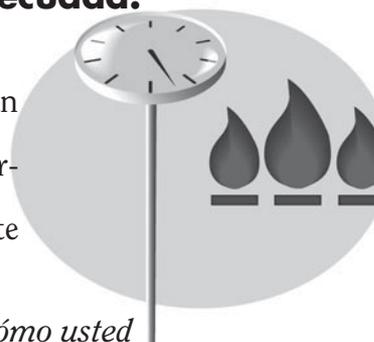
Las bajas temperaturas evitan que las bacterias crezcan y se multipliquen. *Su hijo puede ayudar a mantener fríos los alimentos:*



- Asegúrese de que la puerta del refrigerador cierre correctamente. Verifiquen juntos la temperatura: Refrigerador – menos de 40 grados Fahrenheit; congelador – menos de 0 grados Fahrenheit.
- Descongele los alimentos congelados en el refrigerador o en el microondas, no sobre la cubierta de cocina.
- Refrigere los alimentos que se pueden echar a perder. Congele o refrigere los alimentos sobrantes y los demás alimentos cocidos dentro de las dos horas después de su cocción.
- Coloque los alimentos sobrantes en envases pequeños y planos para que se enfríen más rápido.

### **COCINAR: Cocine los alimentos a una temperatura segura y adecuada.**

Para matar las bacterias que se encuentran en los alimentos que pueden causarle enfermedades, cocine los alimentos lo suficiente y a una temperatura alta adecuada.



*Muéstrele a su hijo cómo usted controla con cuidado:*

- Use un termómetro limpio para carnes para controlar:
  - Hamburguesas cocidas: por lo menos a 160 grados.
  - Pollo entero cocido: 180 grados.
- Cocine los huevos hasta que las yemas y claras estén firmes.
- Cocine el pescado hasta que no esté brillante y pueda descamarse con un tenedor.
- Vuelva a calentar los alimentos sobrantes a por lo menos 165 grados.
- Lave el termómetro con agua caliente y jabón. Limpiarlo con una toalla no es suficiente.
- Asegúrese de que los alimentos cocidos en el microondas no tengan zonas frías. Dar vuelta (con la mano o una bandeja giratoria) y mezclar ayuda a cocinar los alimentos.



Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad  
WIC y los servicios de nutrición  
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570  
573-751-6204

[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.