

## Lección 3

### Tu puedes cocinar higiénicamente

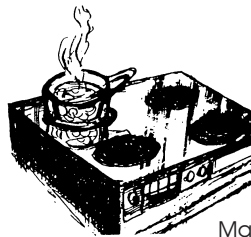
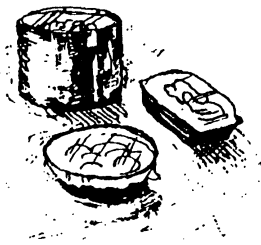
La mayoría de nosotros pensamos que nuestra comida es higiénica, y es cierto. Pero algunas veces la comida puede estar infectada con microbios, y cuando la comemos nos enfermamos.

Tú puedes tomar muchas precauciones cuando preparas y sirves la comida para conservarla sana y que no cause enfermedades. Dos maneras de detener las enfermedades causadas por la comida es cocinarla y enfriarla adecuadamente.

#### Recuerda éstas tres reglas para una comida sana:

- > Conserva la comida caliente, caliente, y la comida fría, fría.
- > Cocé totalmente las carnes, pescados, aves, y huevos
- > Mantén el equipo, utensilios, manos y los alimentos limpios.

Guarda la comida (también la que pongas a marinar o macerar) en envases y recipientes que se cierren herméticamente, o envuélvelos en plástico para evitar la contaminación.



Mantén los alimentos calientes, calientes y cocinalos totalmente

### Prepara los alimentos correctamente

Sigue los siguientes pasos para proteger la comida que no está cocida.

No descongeles comida a la temperatura ambiente, descongélala en el refrigerador. También la puedes descongelar en el horno de microondas, pero en éste caso la tienes que cocer inmediatamente después. Si las aves se encuentran en bolsa sellada de plástico, las puedes poner en agua fría, la cuál debes cambiar cada 30 minutos.

No pruebes ningún producto animal que esté crudo o parcialmente cocido.

No dejes que los jugos de carnes, aves o pescados crudos entren en contacto con ningún otro alimento.

Marina (macera) los alimentos crudos en el refrigerador, nunca en la mesa o en el mostrador. No uses el marinado (macerado) dos veces, tíralo.

Después de haber tocado carnes, pescados, o aves crudas, lavate las manos y lava el equipo a conciencia antes de preparar otra comida. Aún más: Seca todo con toallas de papel en lugar de con trapos de cocina.

### Cocina de manera inteligente

Aprende como cocer los alimentos totalmente. Asegúrate de que la comida caliente esté caliente, no tibia.

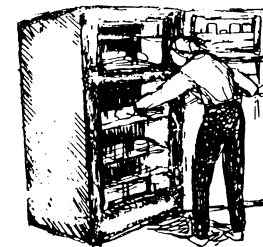
Usa un termómetro de carnes (de metal) para revisar la temperatura interna de las carnes o aves que tengan 2 o más pulgadas de grueso. Carne de res, puerco, pescados y huevos deben estar por lo menos a 160°F, y las aves a 180°F.

Las carnes y aves con menos de 2 pulgadas de grueso están bien cocidas cuando los jugos están de color claro y el centro no está rosa o crudo.

El pescado está bien cocido cuando puedes desprender las partes fácilmente con un tenedor.

Nunca dejes la comida a medio cocer para terminarla de cocer después.

A la salmonela, (una bacteria que causa contaminación en los alimentos), le gusta crecer adentro de huevos frescos que no están quebrados. Para evitar la salmonela, cocé los huevos frescos completamente o usa huevos pasteurizados que ya están empacados. Come huevos enteros (completos) solo cuando la clara está completamente cocida y sólida.



Generalmente los alimentos que están congelados necesitan más tiempo de cocido que los frescos--usualmente 1 vez más.

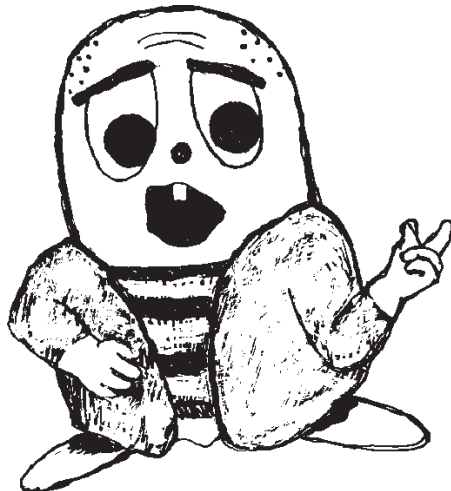
## Sirve los alimentos higiénicamente

Asegúrate de que sirves los alimentos higiénicamente. Aquí están algunas maneras de cómo hacerlo:

Sirve la comida cocida en platos limpios y con utensilios limpios. Nunca pongas comida en platos sucios que fueron usados para comida cruda.

Mantén la temperatura de la comida caliente a más de 140°F.

Cuando la temperatura ambiente está a 85°F o más caliente, la comida cocida no debe estar afuera por mas de una hora. Cuando la temperatura ambiente está mas fría no dejes la comida cocida afuera por mas de dos horas.



## ¿Qué son las enfermedades gastrointestinales?

Más de los 2 millones de enfermedades gastrointestinales en los Estados Unidos son causadas por descuido o manejo inadecuado de los alimentos en la casa. Lo que nosotros muchas veces pensamos que es una gripe- dolor de estómago, náusea, cólicos y diarrea-- pueden ser causados por comer alimentos con microbios dañinos o los venenos que éstos producen. La comida infectada puede no presentar ningún aspecto de descomposición.

Hay una diferencia entre los microbios que causan enfermedades y los que causan que la comida se descomponga. Los microbios que causan que la comida se descomponga, cambie de color o huela mal no causan enfermedades gastrointestinales. El manejo inadecuado de los alimentos puede causar los dos tipos de microbios. Los alimentos comunmente relacionados con enfermedades gastrointestinales son: la carne, la leche y los huevos.

Microbio frustrado otra vez/ Receta para el éxito: Prepara y sirve comida sana es la tercera de cinco partes del programa Comida Sana para Niños: Una serie de lecciones para padres y personal de guarderías.  
Paula Peters, Ph.D., Extension Specialist, Nutrition  
Phyllis Grover, Writer

Alfonso Sánchez, Ph.D., Spanish Translator  
This material is based upon work supported by the Extension Service, USDA, under special project number 91-EF562-1-4030.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

MF-2490B

January 2001

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.



## Microbio frustrado otra vez

Receta para el éxito:  
Prepara y sirve comida con seguridad



Mike el microbio y sus amigos nos enseñan cómo preparar y servir comida segura.

Comida Segura para los Niños

Una serie de lecciones para  
padres y personal de guarderías  
Lección 3

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service