



**¡Deles Más**  
de las  
**Cosas Buenas!**

# Mantenga los Alimentos Seguros

## Lávese las Manos

- antes de preparar comidas.
- después de tocar carne cruda, pescado, carne de aves o huevos.

## Enjuague las frutas y verduras frescas

- Para alimentos suaves como las bayas, frote suavemente bajo agua fría de la llave.
- Para alimentos firmes como las papas, friegue con un cepillo para verduras limpio bajo agua de la llave.

## Limpie las Superficies

- Lave las superficies, tablas para cortar, cuchillos y otras herramientas con agua jabonosa caliente después de cada uso.

*Reduzca las bacterias en la cocina para reducir el riesgo de enfermedades.*



## Evite la Propagación de Bacterias

- Coloque las carnes, mariscos y aves crudas en el estante inferior del refrigerador, lejos de productos frescos y alimentos listos para comer.
- Limpie los derrames del refrigerador de inmediato y limpie el interior con frecuencia.
- No enjuague carne, mariscos o carne de aves crudas. El cocinarlos matará bacterias.
- No ponga alimentos cocidos en un plato que tenía carne, pescado, carne de aves o huevos crudos.
- No reutilice los marinados usados en alimentos crudos.

Para aprender más, visite [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)

## Toallas y Esponjas de Cocina



Cambie las toallas con frecuencia y lávelas con agua caliente. Desinfecte las esponjas al menos una vez a la semana y reemplácelas con frecuencia. Aquí hay 2 formas de desinfectar:

- 1) Lave las esponjas en el lavaplatos usando un ciclo de secado con calor.
- 2) Coloque en el microondas esponjas no metálicas húmedas a temperatura alta durante un minuto. Deje que las esponjas se enfríen antes de tocarlas.

## Almacene Bien Desperdicie Menos

- Mantenga la temperatura del refrigerador en 40 grados F o menos y el congelador en 0 grados F.
- Ponga los alimentos fríos en el refrigerador o congelador en cuanto llegue a la casa con ellos.
- Descongele y marine los alimentos en el refrigerador, no en el mostrador.



- Refrigere o congele lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas (o 1 hora si la temperatura afuera está arriba de 90 grados F.)



# Cocine y Sirva la Comida de Manera Segura

## Pollo Estofado al Sartén

Esta receta funciona muy bien sola o en cualquier receta que use pollo cocido.

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. Condimente pechugas de pollo que tengan un grosor de 1 pulgada. En un sartén ligeramente engrasado sobre fuego medio-alto, ponga a sofreír el pollo por un minuto en cada lado hasta que queden ligeramente dorados.
3. Lave las manos, superficies y las herramientas después de tocar el pollo crudo.
4. Cubra el sartén con una tapa hermética. Reduzca el calor a bajo y cocine por 10 minutos. No levante la tapa.
5. Apague el fuego y deje que el pollo repose durante 10 minutos. No levante la tapa.
6. Verifique que tenga una temperatura interna de 165 grados F con un termómetro para alimentos para saber que el pollo está cocido seguramente. Si no está cocido todavía, cubra y regrese a fuego lento por 3 a 5 minutos y vuelva a verificar la temperatura.
7. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas o congele para un almacenamiento más prolongado.

## Consejos para usar un termómetro para alimentos

- Meta el termómetro en el centro de la parte más gruesa del alimento, asegurándose de que no toque el plato de hornear ni ningún hueso.
- Encuentre la temperatura de cocción segura de los alimentos en la tabla abajo.
- Lave el termómetro después de cada uso con agua jabonosa caliente.
- Revise su termómetro cada mes poniéndolo en agua helada para ver si marca 32 grados F. En caso negativo, busque las instrucciones del fabricante que le indiquen como ajustarlo.

### Cocine al menos a la temperatura indicada:

Carne de res, cerdo y cordero	145 grados F
Carne molida de res, cerdo y cordero	160 grados F
Platillos con huevo	160 grados F
Pollo, pavo y otras carnes de aves	165 grados F
Cazuelas y sobras	165 grados F

## Sopa de Arroz con Pollo Rápida

### Ingredientes:

- 4 tazas de **agua**
- 4 tazas de **caldo de pollo** bajo en sodio
- ½ taza de **arroz** blanco
- 1 taza de **pollo** cocido y picado
- 2 tazas de **verduras mixtas** (frescas, congeladas o enlatadas, escurridas y enjuagadas)
- 1 cucharadita de **orégano** o tomillo (o una mezcla)
- ¼ de cucharadita de **pimienta**

### Preparación:

1. Lávese las manos con jabón y agua.
2. En una cacerola grande, caliente el agua y el caldo hasta que hiervan. Añada el resto de los ingredientes. Reduzca a fuego lento, cubra la cacerola y cocine por 20 minutos o hasta que el arroz y las verduras estén tiernas. Sirva caliente.
3. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas o congele para un almacenamiento más prolongado.

### Notas:

- Intente con arroz integral. Cocine a fuego lento por 45 minutos o hasta que el arroz esté tierno.
- Intente otros condimentos, como romero o chile rojo triturado.

**Rinde** 8 tazas

**Tiempo de preparación:** 10 minutos

**Tiempo para cocinar:** 25 minutos



¡Los Niños Pueden!

• Cuando los niños ayudan a preparar alimentos saludables, son más propensos a probarlos. Enséñeles a los niños a:

- Encontrar las instrucciones de seguridad de los alimentos en estas recetas. (Pista: hay 6.)
- Prevenir la propagación de bacterias siguiendo las instrucciones de seguridad de los alimentos en las recetas.