



Seguridad alimentaria navideña

Placer County
Cooperative Extension Office
11477 E Avenue
DeWitt Center
Auburn, CA 95603
(530) 889-7350

Nevada County
Cooperative Extension Office
255 So. Auburn Street
Veteran's Memorial Hall
Grass Valley, CA 95945
(530) 273-4563

Sitio web:

<http://ceplacervevada.ucanr.edu>

Para más información:

Rosemary Carter, Program Mgr.
CalFresh Healthy Living, UCCE
(530) 889-7350

Correo electrónico:

carter@ucanr.edu

Fuente de información:

[Nutrition Action Healthletter](#)

CalFresh Healthy Living de California, con fondos del Programa de Asistencia para Nutrición Suplemental (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), produjo este material. Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen oportunidades equitativas. Para obtener información nutricional importante, visite www.CalFreshHealthyLiving.org.

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.

La forma en que manejas los alimentos es importante, ya sea carne, aves de corral, frutas, verduras, productos horneados o sobras. Las bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos o intoxicación alimentaria pueden aparecer en cualquier alimento.



Sigue leyendo para aprender a reducir su riesgo.

Mas de galletas y otros dulces de temporada

- ★ Los huevos crudos no son el único riesgo para la inocuidad de los alimentos de la masa de **galletas crudas**. La harina puede contaminarse cuando el grano todavía está en el campo o en otros pasos durante la producción. La harina cruda no se prepara para matar gérmenes hasta que la cocines.
- ★ La **sidra** sin pasteurizar o cruda puede contener bacterias dañinas que pueden causar enfermedades graves en niños, ancianos y personas con sistemas inmunitarios debilitados. Calienta la sidra cruda a ebullición para matar las bacterias dañinas.
- ★ El **ponche** de huevo casero podría estar contaminado con bacterias en huevos crudos. Para estar seguro, utilice huevos pasteurizados o compre ponche de huevo ya hecho que esté pasteurizado. Usted puede hacer su propia seguridad calentando gradualmente la mezcla de huevo y leche a 160°F.

Carne y aves de corral

Cocina los filetes, los asados y las chuletas a 145°F, luego déjelos reposar durante al menos 3 minutos. Las aves de corral (pavo, pollo o pato) deben alcanzar los 165°F. El pescado se realiza, a 145°F, cuando su carne es opaca y se separa fácilmente con un tenedor. Para estar seguro, utiliza siempre un termómetro de alimentos.

Verduras y Frutas

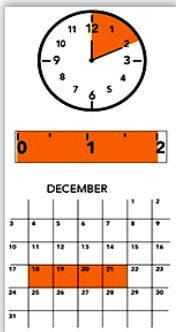
Sigue estos consejos para mantener su producto seguro:

- Comprar productos recién cortados como verduras de ensalada embolsada o medio melón sólo si está refrigerado o rodeado de hielo.
- Separa la carne cruda, las aves de corral y los mariscos de las frutas, verduras y otros alimentos en tu carrito de compras y en tu refrigerador.
- Lávate las manos durante 20 segundos con agua tibia y jabón antes, después y entre la preparación de cualquier alimento.
- Lava las frutas y verduras con agua corriente justo antes de comer, cortar o cocinar, incluso si planea pelarlas. No uses jabón (deja un residuo). Los lavados de productos están bien, pero no son necesarios.
- Limpiar los productos firmes como pepinos con un cepillo de productos limpios.
- No enjuagues las verduras de ensalada embolsadas y prelavadas. Es más probable que los contamines con insectos de su fregadero que hacerlos más seguros para comer.
- Desecha las hojas externas de las cabezas de verduras de hoja como repollo y lechuga.



Sobras

Reglas para las sobras 2 Horas – 2 Pulgadas – 4 Días



2 horas desde el horno hasta el refrigerador.

Refrigerar o congelar las sobras dentro de las 2 horas posteriores a ser cocinadas. De lo contrario, tíralas.

2 pulgadas de espesor para enfriar rápido.

Almacenar alimentos a una pequeña profundidad - alrededor de 2 pulgadas - para acelerar el enfriamiento.

4 días en el refrigerador de lo contrario congelarlo.

Usar las sobras en el refrigerador en un plazo de 4 días. Excepción: Use relleno y salsa dentro de 2 días. Recalentar las sobras sólidas a 165°F y las sobras líquidas a un punto de ebullición.

Dejar los alimentos cocidos a temperatura ambiente es una receta para el desastre. Las bacterias que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos se duplican cada 20 minutos en este entorno. Refrigerar o congelar las sobras con prontitud. La carne y todos los alimentos perecederos deben quedar fuera durante no más de 2 horas.