

# Eat Right

Consejos de Kids Eat Right para la salud, nutrición y alimentación

## 4 Consejos para Conservar la Comida en Buen Estado



**Conservar la comida en buen estado para usted y su familia puede ser muy fácil si sigue estos 4 consejos:**

1. Lavar
2. Separar
3. Cocinar
4. Refrigerar

### Lavar

Mantenga limpias sus manos, el área de cocina, y sus utensilios de cocina:

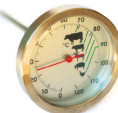
- Antes de preparar, comer, o alimentar a sus niños, lávese las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos. Una forma fácil de contar 20 segundos es cantando la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces.
- Recuerde que debe lavarse las manos después de tocar carne, pollo, pescado o huevos crudos.
- Limpie las superficies de sus mostradores de cocina, tablas para cortar y utensilios después de cada uso con agua tibia enjabonada.
- Lave los paños de cocina y las toallas a menudo usando el ciclo de agua caliente en su lavadora de ropa.

### Separar

Es importante mantener ciertos alimentos separados:

- Usar dos tablas para cortar. Una tabla se usará para las frutas, verduras y alimentos listos a comer y otra tabla se usará para las

¿Cuándo se hace?



Alimento	Temperatura	Tiempo de pausa (después de cocinar)
Carne molida de res o cerdo	160°	Ninguno
Pollo y pavo (enteros, en partes o molidos)	145°	3 minutos
Carne de res o de cerdo, bistecs, asados o chuletas	165°	Ninguno
Jamón fresco (crudo)	145°	3 minutos
Jamón pre-cocido	140°*	Ninguno
Sobras de comidas y cacerolas	165°	Ninguno
Platos con huevos	160°	Ninguno

*\*Cuando sea empacado en las plantas de manufacturación inspeccionadas por el USDA, de otra manera se recomienda una temperatura de 165°.*

carnes, el pollo, y el pescado.

- Usar platos y utensilios de cocina separados para los alimentos cocidos y los crudos o lávelos entre usos.
- Usar bolsas plásticas para mantener la carne,

el pollo y el pescado separados de otros alimentos cuando usted anda de compras. En casa, usar el estante (repisa) de abajo en su refrigerador y colocar las carnes en un contenedor o bolsa plástica hermética.

- Guarde los huevos en su empaque original en su refrigerador, pero no en la puerta del refrigerador.

## Cocinar<sup>1</sup>

Es importante cocinar los alimentos a la temperatura apropiada:

- Usar un termómetro de comida. No es apropiado determinar cuando un alimento está “cocido” solo revisando su color.
- Mantener limpio su termómetro para alimentos. Lavarlo en agua tibia enjabonada después de cada uso.

## Refrigerar<sup>2</sup>

Refrigerar los alimentos lo más pronto posible:

- Los refrigeradores deben estar a una temperatura debajo de 40 F.
- Los congeladores deben ponerse a una temperatura de 0 F.
- No llene excesivamente su refrigerador. Permita que el aire circule para mantener los alimentos fríos.
- Una vez cocidos, guardar las sobras en contenedores pequeños dentro de dos horas. En el verano, guardar las sobras dentro del transcurso de una hora.
- Descongele los alimentos congelados en el refrigerador o en el microondas, pero no en las superficies de sus mostradores de cocina.
- Las carnes crudas deben guardarse en un contenedor o bolsa plástica hermética. Coloque el contenedor o bolsa abajo de otros alimentos para que los jugos de las carnes no vayan a derramarse sobre otros alimentos.

## ¿Cuánto tiempo durará?<sup>2</sup>

Alimento	Refrigerador (40° o abajo de 40°)	Congelador (0°)
Ensaladas (ensaladas deli)	3–5 días	No congele
Paquete de hot dogs—abierto	1 semana	1–2 meses
Paquete de carne embutida—abierto	3–5 días	1–2 meses
Carne para ham- burguesa u otras carnes molidas	1–2 días	3–4 meses
Carne fresca de res (bistec) y cerdo	3–5 días	4–12 meses
Pollo y pavo	1–2 días	9 meses
Sopas y estofados con carne	3–4 días	2–3 meses
Sobras de comida	3–4 días	1–6 meses

*Adaptado de [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov) y [www.homefoodsafety.org](http://www.homefoodsafety.org).*

*Este folleto se ha desarrollado por medio de una donación educativa de National Dairy Council (Concilio Nacional de Productos Lácteos).*

**Para otros consejos, visitar**  
**[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org).**

## Fuentes de información:

1. [www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov) se tuvo acceso el 4-10-14.
2. [www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm093704.htm](http://www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm093704.htm) se tuvo acceso 4-10-14.