



Seguridad alimenticia en el verano

Summer Food Safety

Reglas de seguridad

Food Safety Rules

En el número anterior comenzamos a hablar sobre la seguridad alimenticia en el verano. Respetar las reglas básicas de seguridad alimenticia ayuda a reducir el riesgo de intoxicación o envenenamiento con alimentos. Las cuatro reglas básicas son Limpiar, Separar, Cocinar y Congelar. En este número hablaremos de Cocinar y Congelar.

In the previous issue we began our discussion about summer food safety. Following the basic food safety rules will reduce the risk of food borne illness. The four basic rules of food safety are Clean, Separate, Cook and Chill. In the previous issue we talked about Clean and Separate. In this issue we are going to talk about Cook and Chill.

Cocinar

Cook

Los especialistas en seguridad alimenticia sostienen que los alimentos están bien cocidos solo cuando son calentados durante un período suficientemente largo y a temperaturas suficientemente altas, habiendo matado las bacterias dañinas que causan intoxicación con alimentos. Las temperaturas y los tiempos varían dependiendo de los tipos de alimentos.

Food safety experts agree that foods are properly cooked when they are heated for a long enough time – and at a high enough temperature – to kill harmful bacteria that can cause foodborne illness. These temperatures and times vary depending on the type of food.

Utilizar un termómetro para alimentos es la mejor manera de saber que la comida está cocida a la temperatura recomendada. Los termómetros de lectura instantánea son una manera segura de usar termómetros. No están diseñados para permanecer dentro de los alimentos durante la cocción, sino que se utilizan cuando se piensa que los alimentos están listos. Se inserta el termómetro en la

A food thermometer is the best way to know for sure that the food has cooked to the recommended temperature. The instant-read thermometer is an easy to use safe thermometer. It is not designed to stay in the food during cooking, but is used when you think the food is done. Just insert the thermometer into the thickest part of the food for 15 to 20 seconds and the dial will show the internal temperature. These thermome-

parte más gruesa, durante 15 a 20 segundos y la aguja indica la temperatura interna. Estos termómetros son baratos y se venden en las tiendas que tienen accesorios de cocina.

Temperaturas de Cocción

La mayor preocupación es que los productos animales estén cocidos a temperaturas correctas y así prevenir la intoxicación. Aquí le sugerimos algunos alimentos y las temperaturas recomendadas de cocción.

- Cocine la carne en trozos grandes y bifés a no menos de 160°F
- Pollo o aves enteras a 165°F, pechugas de pollo a 165°F
- Cocine la carne molida a no menos de 160°F.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. No prepare recetas en las cuales los huevos se cocinen parcialmente.
- El pescado debe estar opaco y deshacerse fácilmente con el tenedor.

Una vez que los alimentos están cocidos, sírvalos inmediatamente para prevenir que crezca bacteria en la comida fría.

Cuando cocine en el microondas, cubra la comida, mezcle y rote para una cocción más pareja.

Si recalienta los alimentos, las sobras deben ser calentadas a 165°F. Haga hervir las salsas, sopas y caldos espesos para asegurarse que las bacterias dañinas no sobrevivan.

ters are inexpensive and are available at stores that carry kitchen supplies.

Cooking Temperatures

We are most concerned that animal products are cooked to the correct temperature to prevent foodborne illness. Here are a few foods and the recommended temperature.



- Cook roasts and steaks to at least 160°F
- Cook chicken and turkey to 165°F
- Cook ground beef to at least 160°F.
- Cook eggs until the yolk and white are firm. Don't use recipes in which the eggs remain raw or only partially cooked.
- Fish should be opaque and flake easily with a fork.

Once the foods are cooked, serve immediately to prevent bacteria from growing as the food cools.

When cooking in a microwave oven, cover food, stir and rotate for even cooking.

If you reheat food, leftovers should be heated to 165°F. Bring all sauces, soups and gravies to a rolling boil to make sure all harmful bacteria are killed.

Congelar

Congelar y enfriar los alimentos correctamente es tan importante como cocinarlos bien. Los gérmenes crecen más rápidamente entre los 40° y 140°F – por lo que se la llama **Zona de Peligro**. Se puede prevenir o demorar la aparición de gérmenes, congelando o enfriando los alimentos rápidamente.

Controle la temperatura de su nevera, debe estar a 40°F o menos.

Recuerde:

- Refrigere o congele los alimentos perecederos, preparados o las sobras dentro de las dos horas. Si la temperatura ambiente es superior a 90°F, deben refrigerarse o congelarse dentro de una hora.
- Nunca descongele a temperatura ambiente. Descongele en la nevera o en agua fría, o en el microondas, si la cocinará inmediatamente.
- Divida las sobras grandes en recipientes pequeños, poco profundos para que se enfríen más rápidamente en la nevera.

Viajar con alimentos

Recuerde cuando traiga alimentos del supermercado o sobras del restaurante, deben ser colocados en la nevera dentro de las dos horas de haber sido comprados o servidos. Cualquier alimento perecedero dejado a temperatura ambiente por más de dos horas debe ser tirado a la basura.

Asegúrese de seguir estas cuatro reglas – Limpias, Separar, Cocinar y Congelar para disfrutar de un verano seguro y saludable.

Chill

Chilling foods properly is just as important as cooking them safely. Germs grow fast between 40° and 140°F – referred to as the **Danger Zone**. You can slow or prevent germs from growing on the food by refrigerating quickly.

Check the temperature of your refrigerator, it should be at 40°F or below.

Remember:

- Refrigerate or freeze perishables, prepared foods and leftovers within 2 hours. If the temperature is 90°F or above they should be refrigerated within one hour.
- Never defrost food at room temperature. Thaw food in the refrigerator, in cold water or in the microwave if it will be cooked immediately.
- Separate large amounts of leftovers into small, shallow containers for quicker cooling in the refrigerator.

Traveling with Food

Remember when you bring food home from the grocery store or leftovers home from a restaurant it must be refrigerated within 2 hours of purchase or serving. Any perishable food left at room temperature for longer than 2 hours should be thrown away.

Be sure to follow these four rules – Clean, Separate, Cook and Chill to have a safe and healthy summer.

Pasta con Pollo y Vegetales

4 onzas de pasta sin cocinar
 1 taza de brócoli, picado
 ½ taza de zanahoria cortada en tiritas de ¼-
 pulgada
 1 cucharadita de aceite vegetal
 2 mitades de pechuga de pollo sin piel,
 cortadas en tiritas de ½-pulgada
 1 diente de ajo, picado fino
 1/3 taza de aderezo tipo ranch sin grasa
 2 cucharadas de queso parmesano rallado
 1 cucharadita de albacá fresca picada o 1/8
 cucharadita de albacá seca

Cocer y escurrir la pasta según las instrucciones del paquete – pero agregar el brócoli y la zanahoria 1 minuto antes de que la pasta esté lista. Saltear el pollo y el ajo en aceite, a fuego medio-alto durante 2 a 3 minutos, hasta que el pollo no esté rosado en el centro; retirar del fuego. Agregar el aderezo, el queso y la albacá. Revolver y mezclar con la pasta y los vegetales. Rinde 2 porciones.

Información Nutricional: 405 calorías, 12 g grasa, 100 mg colesterol, 560 mg sodio, 60 g carbohidratos, 5 g fibra.

Preparada por:
 Barbara Farner
 Extension Educator
 Nutrición y Salud
 Centro Matteson

Traducido por:
 Beatriz Padilla



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
 FAMILY NUTRITION PROGRAM

Chicken – Pasta with Vegetables

4 ounces uncooked pasta
 1 cup broccoli, chopped
 ½ cup ¼-inch strips- carrot
 1 teaspoon vegetable oil
 2 skinless boneless chicken breast halves,
 cut into ½-inch strips
 1 clove garlic, finely chopped
 1/3 cup fat-free ranch dressing
 2 tablespoons grated Parmesan cheese
 1 teaspoon shredded fresh or 1/8 teaspoon
 dried basil leaves

Cook and drain the pasta as directed on package – except add broccoli and carrot 1 minute before pasta is done. Sauté chicken and garlic in oil over medium-high heat 2 to 3 minutes until chicken is no longer pink in center; remove from heat. Stir in dressing, cheese and basil. Toss with pasta and vegetables. Serves 2.

Nutrition information: 405 calories, 12 g fat, 100 mg cholesterol, 560 mg sodium, 60 g carbohydrate, 5 g fiber.

