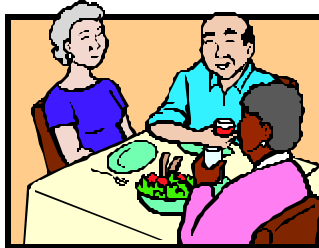




## Mantenga sus alimentos seguros Keep Your Food Safe

Cuando hablamos de la seguridad alimenticia, pensamos en la comida que preparamos en casa, sin embargo no siempre somos responsables de preparar todas las comidas, sino que otras personas las preparan.



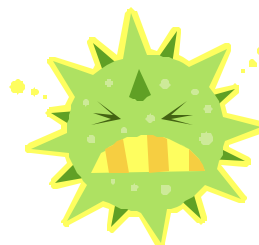
When we talk about food safety, many times we think about the food we are making at home. But, not all of us cook every meal ourselves – sometimes we let someone else do the cooking for us.

Existen muchas opciones diferentes de preparación de alimentos para los ancianos o adultos mayores. Algunas tiendas ofrecen promociones especiales de comidas preparadas calientes y frías, hay también servicios completos o rápidos de restaurantes, y cada vez más, diferentes servicios de las tiendas de conveniencia, y finalmente, para los que reúnen los requisitos económicos, hay servicios especiales de comidas para ancianos.

Generalmente al envejecer nuestro apetito cambia. Quienes comían mucho pueden perder el apetito y apenas acabar lo que tienen en el plato. La economía nos indica que no debemos tirar la comida que sobra a la basura, sino que deberíamos guardarla para después. El problema para nuestra salud es, más allá de quien preparó la comida, cómo se manipula. Aunque la comida esté cocida no significa que esté libre de bacterias que pueden multiplicarse y hacernos enfermar.

There are lots of choices for seniors when it comes to letting someone else do the cooking. Many grocery stores offer deli meals – both hot and cold; fast and full service restaurants are available; more convenience foods are available now; and if you qualify, senior meal programs are available.

As we age, our appetites often change. People who used to eat lots of food may find they just can't finish the food on their plate. Economy tells us, throwing this food away is not money wise. We want to save it for later. The problem is, no matter who prepared the food, how it is handled is important to your health. Just because a food has been cooked, doesn't mean it is free of bacteria that can grow and make you sick.



## Regla de las 2 horas

Las bacterias peligrosas se multiplican rápidamente cuando la temperatura es propicia (llamada zonas de temperaturas peligrosas entre los 40 y 140 grados F). La regla es: tirar a la basura cualquier alimento perecedero que ha estado a temperatura ambiente durante más de 2 horas. Ese es el tiempo máximo y que a veces puede ser demasiado. Cuando compre comida caliente hecha debe comerla y disfrutarla dentro de las dos horas. Si no la come inmediatamente, guárdela cubierta en un horno suficientemente caliente para mantenerla a más de 140 grados F.

Otra opción es dividir la comida en varias porciones y guardarlas en la nevera. Siempre puede recalentarla cuando esté listo para comerla. Sin embargo, existen reglas para recalentar las comidas.

## Recalentando comidas

Al recalentar la comida, asegúrese que ésta se calienta en forma pareja, a una temperatura de 165 grados F. (Use un termómetro de comidas).

Haga hervir las salsas espesas. Si usa un microondas, cubra la comida con una tapa y gire el plato para que se caliente en forma pareja.

## 2-Hour Rule

Harmful bacteria grow rapidly in danger zone temperatures (between 40 and 140 degrees F). The rule is: discard any perishable foods that have been at room temperature longer than 2 hours. That's the maximum. Sometimes that's even too long. When you buy hot food, eat and enjoy it within 2 hours. If you won't be eating that soon, keep it covered in an oven that is hot enough to keep the food above 140 degrees F.

Another option is to divide the food into serving portions and refrigerate them. You can reheat them when you are ready to eat. There are more rules for reheating though.



## Reheating

Heat food thoroughly until it is 165 degrees F. (Use a thermometer.) Bring gravy to a rolling boil. If you use a microwave, cover the food with a lid and rotate the dish so it heats evenly.

### **Cenando afuera**

No importa si va a un restaurante, a un centro para ancianos o a un bufete de comidas rápidas, siempre siga las mismas reglas que sigue en casa.

Aunque hay normas sanitarias que rigen en estos lugares para asegurar la limpieza e higiene, asegúrese que el lugar esté limpio y ordenado.

Pida siempre su comida “bien cocida” y si la carne está roja o los huevos blandos, pídale al cocinero que los cueza hasta que estén cocidos.

### **Eating Out**

No matter whether you are at a full service restaurant, Senior Center, or fast food diner, follow the same rules you use at home. While there are sanitation rules in these places for cleanliness and good hygiene, make sure the place is neat and tidy.

Always order food “well done”. If the meat is red or the eggs are runny, ask for the kitchen to cook these foods until they are done.

### **Llevando las sobras para casa**

A veces las porciones que sirven en los restaurantes y lugares de comidas son tan grandes que alcanza para otra vez, por ello lleve las sobras para casa. Pero tenga cuidado con la conservación de esa comida.

Si no irá a casa antes de las dos horas de haber terminado su comida, la regla de seguridad sugiere que deje la comida en el restaurant.

Si irá de compras y piensa dejar la comida en el carro, es un problema. Dentro de los carros suele hacer mucho calor y la bacteria crece más fácilmente. Por ello, haga las compras primero, luego coma y lleve las sobras para casa inmediatamente!

Generalmente los bufetes de comidas y los centros para ancianos no permiten que las personas lleven comida para casa, consulte las políticas. Y recuerde que una vez que se lleva la comida fuera del restaurante o del lugar donde fue servida, es su responsabilidad manipularla en forma segura!

### **Taking Leftovers Home**

Sometimes portions served in restaurants and even fast food meals are more than we can eat. Often there is enough for another meal and you want to take the food home. Be careful when you are handling these leftovers.

If you will not be going home within the 2 hours of finishing the meal, safety says to leave the food at the restaurant.

If you are going shopping and will leave the food in the car, that’s another problem. The inside of the car can get extremely hot and that will allow bacteria to grow even faster. So, shop first, eat, and get the leftovers home immediately!

Of course, buffets and some Senior Centers do not allow you to take food home – check their policies. And remember, once you take the food out of the restaurant or wherever it was served, it becomes your responsibility to handle it safely!



## Sopa de Vegetales con Queso

Rinde dos porciones de 1 ¼ tazas

1 paquete de 10 onzas de vegetales mixtos congelados

½ taza de agua hirviendo

2 cucharadas de margarina

2 cucharadas de harina

¼ cucharadita de sal

Pimienta

1 taza de leche descremada

½ taza de 4 onzas de queso rallado

En una cacerola de agua caliente, cocer los vegetales, tapándolos, durante 10 minutos. No escurrir. En una cacerola aparte, derretir la margarina, luego agregar la harina, la sal y la pimienta a gusto. Cocer hasta que la mezcla hierva y se espese. Agregar el queso y revolver hasta que se derrita. Agregar los vegetales sin escurrir y calentar sin llegar al hervor.

*Información Nutricional por porción: 382 calorías, 22 g de grasa, 32 g de carbohidratos, 37 mg de colesterol, 390 mg de calcio, 687 mg sodio, 16 g de proteínas*

Preparada por:  
Shirley Camp, MS, RD  
Extension Educator  
Nutrición y Salud  
Centro Macomb

Traducido por:  
Beatriz Padilla

## Cheesy Vegetable Chowder

Makes two 1 ¼ cup servings

1 10-ounce package frozen mixed vegetables

½ cup boiling water

2 Tablespoons margarine

2 Tablespoons flour

¼ teaspoon salt

Pepper

1 cup low-fat milk

½ cup (4 oz.) shredded cheddar cheese

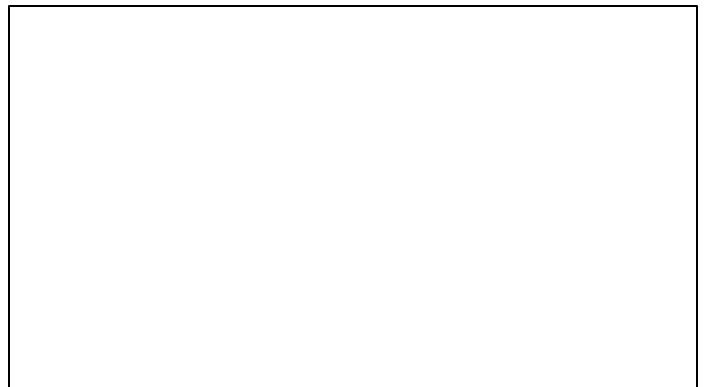
In a saucepan, cook the vegetables in boiling water, covered for 10 minutes. Do not drain. In a separate saucepan, melt margarine. Stir in flour, salt, and pepper to taste. Cook until mixture bubbles and thickens. Stir in milk and cook until thick. Add cheese and stir until cheese is melted. Add undrained vegetables and heat but do not boil.

*Nutrition information per serving: 382 calories, 22 g fat, 32 g carbohydrate, 37 mg cholesterol, 390 mg calcium, 687 mg sodium, 16 g protein*

Prepared by: Shirley Camp, Extension Educator  
Nutrition and Wellness  
Macomb Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM



University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences · United States Department of Agriculture ·  
Local Extension Councils Cooperating

*University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.*

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Nutrition Service of the U.S. Department of Agriculture.