



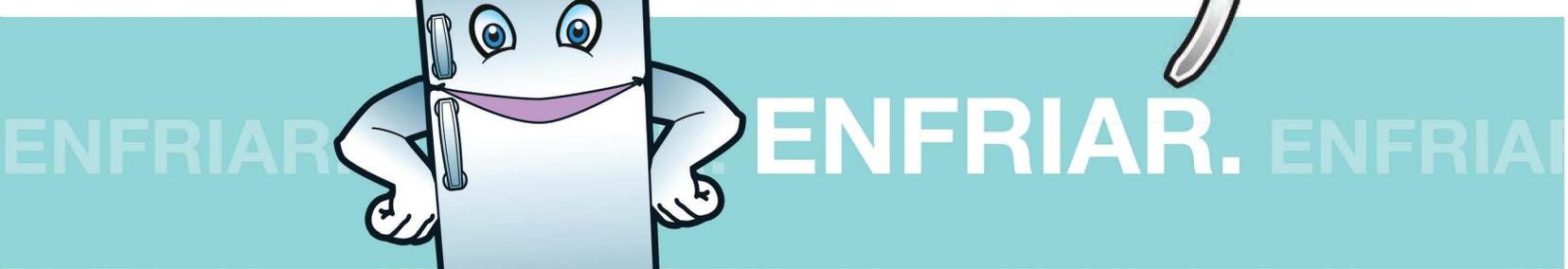
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos



Familias Preparan Alimentos Adecuadamente

Cuaderno de Actividades

Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos





Hola Chicos,

El manejo adecuado de alimentos es importante para ti y para tu familia. Por esto ¡recuerda siempre mantener a tu familia a salvo intoxicaciones alimentarias! Es divertido y fácil de hacer si sigues estos cuatro pasos importantes.



LAVA TUS MANOS Y SUPERFICIES DE COCINA FRECUENTEMENTE



SEPARA CARNES CRUDAS DE OTROS ALIMENTOS



COCINA HASTA LA TEMPERATURA ADECUADA



ENFRÍA LOS ALIMENTOS LO ANTES POSIBLE

Hemos desarrollado este cuaderno de actividades para ayudarte a aprender ¡qué necesitas hacer para mantener los alimentos sanos! Recuerda, el combatir las intoxicaciones alimentarias es importante para ti y para tú familia, por lo que ve los pasos en FoodSafety.gov/espanol.

¡LIMPIAR!

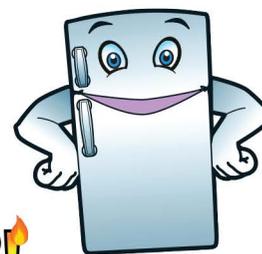


¡SEPARAR!



¡COCINAR!

¡ENFRIAR!



¡LIMPIAR!

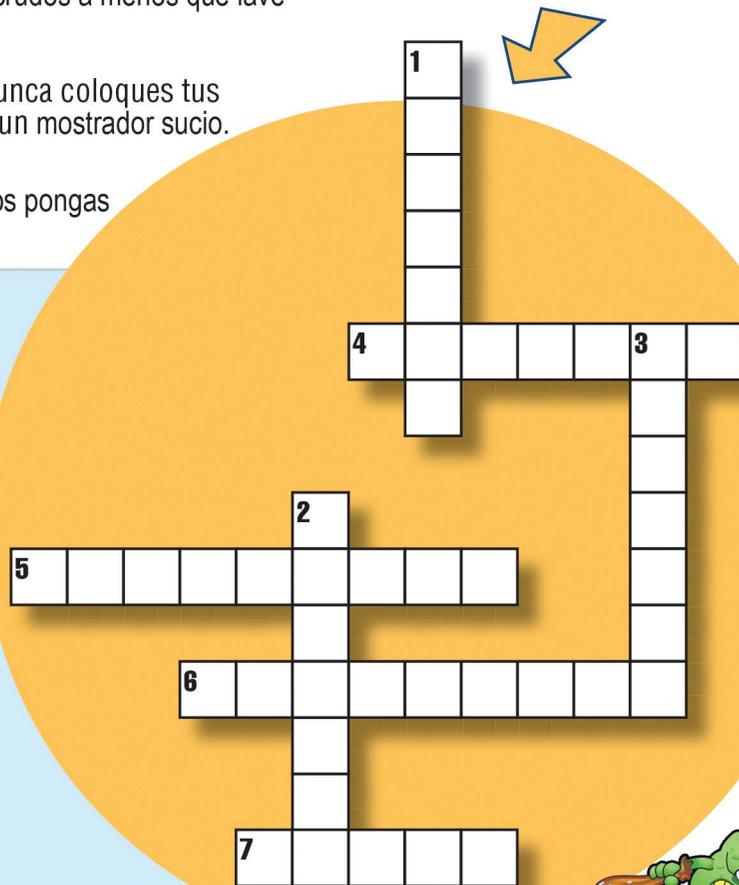


BAC (bacterias) puede estar escondido en cualquier lugar: en la cocina, sobre los platos y ¡hasta en tus manos!

El enemigo invisible (BAC) puede multiplicarse y enfermarte. Pero tú puedes ¡Combatir a BAC!® si sigues estas importantes reglas:

- Lava tus manos y las superficies de trabajo con frecuencia.
- Lava tus manos con jabón y agua tibia por 20 segundos antes y después de manipular los alimentos.
- Enjuaga las frutas y vegetales bajo agua corriente del grifo antes de comerlas, cortarlas o cocinarlas.
- Lava tus manos:
 - Antes de que prepares o comas una merienda o una comida,
 - Después de jugar con tu mascota, y
 - Después de usar el baño.
- Siempre usa cuchillos, tenedores, cucharas y platos limpios.
- Los alimentos cocidos **nunca** deben colocarse en el mismo plato que previamente contenía carnes, aves o pescados crudos a menos que lave el plato primero con agua caliente y jabón.
- Sólo coloca los alimentos en áreas limpias. Nunca coloques tus emparedados o meriendas sobre una mesa o un mostrador sucio.
- Coloca las mochilas y los libros en el suelo. No los pongas sobre la mesa ni sobre el mostrador de la cocina.

Chicos, completen este rompecabezas para ayudar a ¡Combatir a BAC!®



VERTICAL

1. Coloca los alimentos _____ en platos limpios.
2. Lávate las manos después de jugar con tu _____.
3. Los mostradores deben estar _____ antes de poner los alimentos sobre ellos.

HORIZONTAL

4. Coloca tu _____ en el piso, nunca sobre la mesa ni sobre el mostrador de la cocina.
5. Usa agua corriendo del grifo para enjuagar las frutas y _____.
6. Siempre usa _____, cucharas, platos y tenedores limpios.
7. Lava tus manos con agua tibia y _____.

* Combata a BAC!® y las imágenes de BAC, ©2005, Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos.

Contestaciones: Vertical 1-cocidos 2-mascota 3-limpio Horizontal 4-mochila 5-vegetales 6-cuchillos 7-jabón



¡SEPARAR!

La contaminación cruzada de bacterias es la palabra científica usada cuando se quiere explicar el cómo las bacterias se propagan de un producto de alimento a otro. Esto es especialmente cierto cuando se manipulan carnes, aves, huevos, pescados y mariscos crudos, ¡así que aleja estos alimentos y sus jugos de los alimentos listos para comer!

En estos momentos podría haber un enemigo invisible que está listo para atacar. Éste se llama BAC (bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos) y te puede enfermar. Pero tú tienes el poder para ¡Combatir a BAC!® Sé inteligente y mantén los alimentos separados – ¡Evita la contaminación cruzada! Aquí hay algunas cosas que tus padres y tú pueden hacer para ¡Combatir a BAC!®

Chicos, ¿pueden separar las palabras asociadas con el manejo adecuado de los alimentos en este busca palabras?

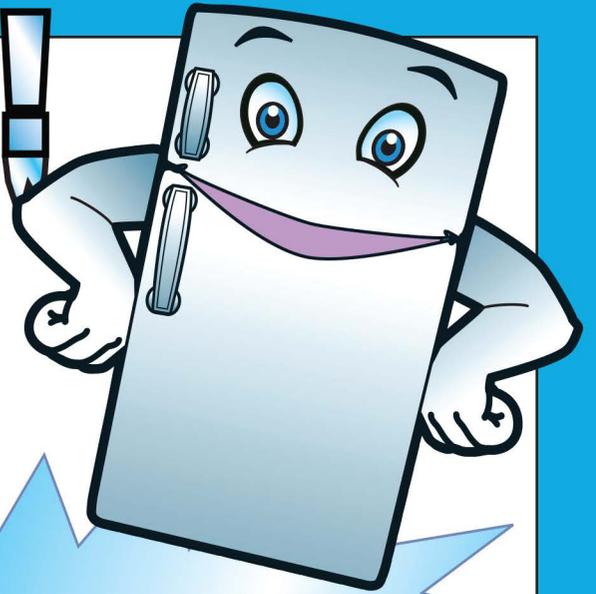


- Mantén las carnes y aves crudas lejos de los alimentos que no serán cocinados.
- Lávate las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos.
- Siempre lava las tablas de cortar, platos y los utensilios con agua caliente jabonosa después que estuvieron en contacto con las carnes, aves, huevos, y mariscos crudos.
- Nunca coloques alimentos cocidos en un plato que antes tuvo carnes, aves y mariscos crudos.

BANCO DE PALABRAS

CARNE CRUDA	BACTERIA
LAVAR MANOS	AVES
PLATOS LIMPIOS	MOSTRADOR
AGUA CALIENTE	CIENCIA
ENFERMO	INOCUO
JABÓN	PESCADO
SEPARAR	CONTAMINAR
COMBATIR	TABLAS DE CORTAR

¡ENFRIAR!

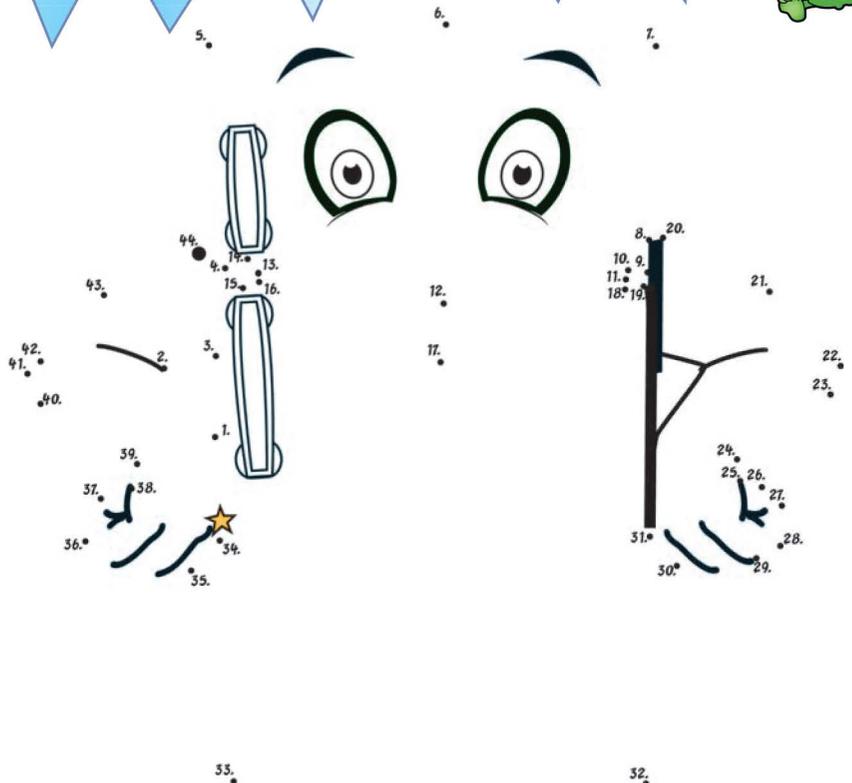


El mantener fríos los alimentos fríos es una de las reglas más importantes que puedes seguir para ayudar a ¡Combatir a BAC!® Para asegurarte que mantienes tus alimentos seguros durante todo el tiempo, mira estas otras maneras en las que puedes ¡Combatir a BAC!®

- Enfría las sobras de alimentos y comidas para llevar dentro de 2 horas y mantenlas en el refrigerador a 40 °F ó menos.
- Algunos alimentos que necesitan mantenerse fríos incluyen:
 - Emparedados o ensaladas hechas con carnes y aves.
 - Ensalada de tuna y de huevos.
 - Leche, queso y yogur.
 - Frutas y vegetales cortados o mondados.
- Usa una lonchera o bolsa de material aislante para mantener los alimentos fríos en la escuela.
- Mantén la lonchera en el lugar más frío posible. Nunca lo dejes directamente bajo los rayos del sol.
- Añade un paquete de gel congelado, caja de jugo congelada o usa un termo para mantener los alimentos fríos.



Chicos, comiencen en la estrella y conecten los puntos para revelar la imagen escondida.



Hola Chicos ...

¡Reglas de **T**hermy™!



"¡Muerda sin Cuidado si la Temperatura ha Alcanzado un Nivel Adecuado!"

1. Usa siempre un termómetro para alimentos cuando cocines.

Un termómetro para alimentos te ayudará a saber si los alimentos han alcanzado una temperatura lo suficientemente alta como para matar las bacterias dañinas y los virus.

2. No te engañes por el color de la carne cocida, ya sea que esté por dentro de color rosado o marrón.

La única manera segura de saber si los alimentos cocidos están seguros para comer es usando un termómetro para alimentos.

3. Coloca el termómetro para alimentos en la parte más gruesa del alimento, lejos de huesos o grasa.

4. Cocina los alimentos hasta que alcancen una temperatura interna mínima adecuada.

- Asados, filetes y chuletas de res, cerdo, ternera y cordero, hasta 145 °F. con un tiempo de reposo de 3 minutos luego de remover de la fuente de calor.
- Pollo y pavo-entero, en piezas o molido hasta 165 °F.
- Carne molida incluyendo hamburguesas y comidas con huevo hasta 160 °F.
- Recalienta las sobras de alimentos hasta 165 °F.

5. Mide la temperatura en diferentes lugares para asegurarte que los alimentos se hayan cocidos de manera uniforme.

6. Lava el termómetro para alimentos con agua caliente jabonosa después de usarlo.

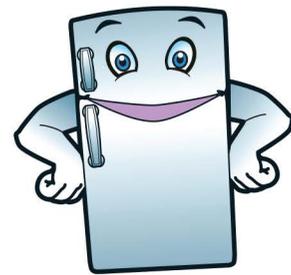
A H J I A H D R A L I M E N T O
J R A O D A Ñ I N A N R U Y H G
P A B L I M O W I J T Z O T E C
J K Ó R S B A C T E R I A E W U
B C N T F U V I H D T V I R U S
T E M P E R A T U R A I C M G H
M A P L I G R M X G C N T Ó R S
D A C K T U N L E D R K J M I R
I C A Z U E L A N O H T C E A V
J G R W I S Y V N I C A U T O T
T O N K P A R A Q U O Y S R A H
K R E D B P O R E L L E N O C E
P R A A D E M T X J O N Z T E R
R E S O K U T S O B R A S C Y M
L A E G O C I D O M U F A K U Y

BACTERIA
RES
CAZUELA
COLOR
COCIDO
ALIMENTO
HAMBURGUESA
DAÑINA
SOBRAS

CARNE
JABÓN
RELLENO
TEMPERATURA
TERMÓMETRO
THERMY
VIRUS
LAVAR

¡Si tienes duda, tíralo a la basura!
 Recuerda: tú tienes el poder de
¡Combatir a BAC!®
¡Mantener tus alimentos seguros!

Chicos, descifren cada una de las cuatro maneras de mantener los alimentos seguros.

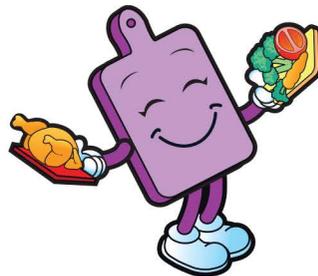


ipmaril

ancorci

nerfair

asparer



Entonces, pareen la palabra descifrada con el mensajero de la seguridad de los alimentos correcto.

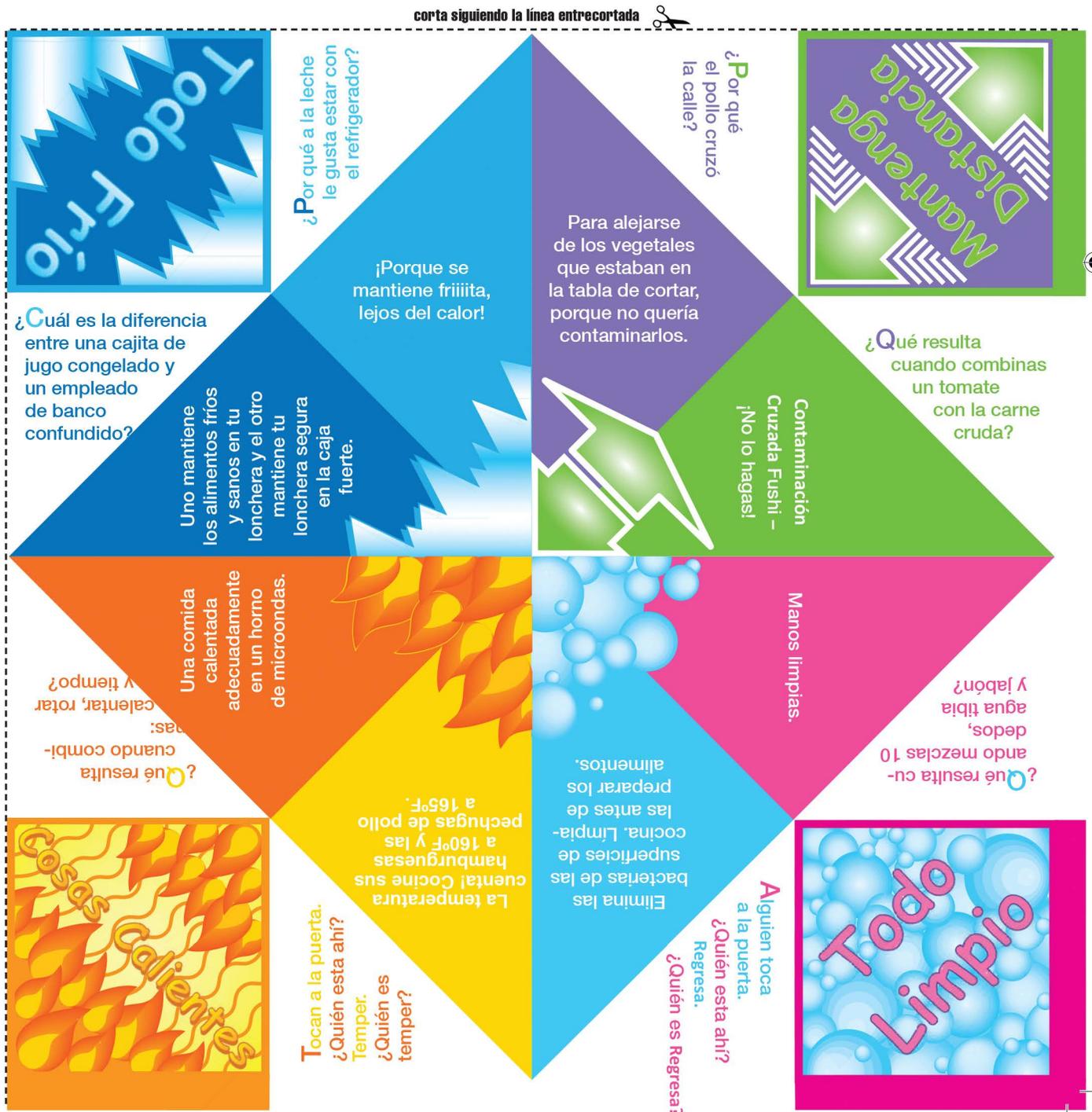
Juego BAC-CATCHER

Instrucciones para doblar:

1. Corta siguiendo las líneas entrecortadas.
2. Coloca el BAC-Catcher mirando hacia abajo. Dobra y une dos puntas para formar un triángulo. Dobra y desdobra. Ahora, dobla las otras 2 esquinas, dobla y desdobra.
3. Ahora, dobla cada esquina hacia el punto del centro.
4. Voltea el papel doblado y dobla cada esquina hacia el centro.
5. Dobra el cuadrado por la mitad. Desdobra y dobla nuevamente por la mitad hacia el lado contrario.
6. Usando ambas manos, coloca tus dedos pulgares y los dedos índices debajo de los dobleces.

Cómo Jugar

- Este juego es para dos jugadores. Pídele al otro jugador que escoja uno de los cuadrados impresos, por ejemplo, "Cocinar".
- Abre y cierra el BAC-Catcher en otra dirección para cada letra de la frase C O C I N A R (8 veces).
- Has la pregunta que se encuentra más cerca de la frase escogida y permite que el otro jugador la conteste. Abre el dobles para encontrar la contestación.
- Ahora, dale el BAC-Catcher al otro jugador. Es tu turno de contestar.
- Alterna el preguntar y contestar las preguntas hasta que se contesten todas las preguntas...todo el mundo es un ganador mientras aprendes sobre cómo manipular los alimentos para no enfermarte.



Cruzando los Estados Unidos con Seguridad de los Alimentos



Comienzo

Thermy™ está en la carretera ¡Combatiendo a BAC!®—bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos—a través de los Estados Unidos. ¿Podrías ayudar a Thermy™ a ¡Combatir a BAC!® desde la costa oeste hacia la costa este?



Final

¿Te encantan los lugares históricos?

¿Conoce cuánto sabes sobre los lugares históricos nacionales! Escribe el número dentro del círculo del lugar histórico nacional. ¿Puedes encontrarlos a todos?

1. Alamo
2. Águila
3. Cactus
4. Panorama de la ciudad
5. Torre Devils
6. Conducir por los árboles Redwood
7. Terreno de Granja
8. Arco Gateway
9. Puente Golden Gate
10. Represa Hoover
11. Faro
12. Mount Rushmore
13. Puentes naturales
14. Cataratas de Niágara
15. Árbol de naranjas
16. Palmares
17. Montañas con tope de nieve
18. Edificio Space Needle
19. Estatua de la Libertad
20. Bote con motor de vapor
21. Capitolio de los Estados Unidos

¿Cuántos BACs puedes encontrar escondiéndose en esta página?

Encuentra tu estado en el mapa y has una estrella ☆ para demostrar donde vives.

MANTÉN A TU FAMILIA A SALVO DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS



Verifica los pasos en español. FoodSafety.gov

Para preguntas sobre el manejo adecuado de alimentos, visita **“Pregúntele a Karen”** en espanol.foodsafety.gov

Llama la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA
1-888-674-6854

Línea de Información sobre la Seguridad de los Alimentos del FDA
1-888-723-3366

