

BOLETIN INFORMATIVO DE NUTRICION URI SNAP-ED



SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA TODOS LOS DIAS

Este boletín viene para usted de SNAP-Ed de la Universidad de Rhode Island, un programa que se enfoca en ayudar a la gente de Rhode Island a comer saludablemente con un presupuesto. Este mes, cubriremos consejos útiles de seguridad alimentaria y recordatorios sobre cómo almacenar productos de manera segura para la obtener la mejor calidad.

4 Pasos Simples para la Seguridad Alimentaria

Lavar

Los gérmenes y las bacterias se pueden propagar de muchas maneras. Recuerde lavarse las manos, los utensilios y las superficies con frecuencia mientras hace la comida. Además, lave todas las frutas y verduras bajo una corriente de agua antes de usar.

Separar

La carne, aves, mariscos y huevos crudos pueden transmitir bacterias a los alimentos listos para comer. Esto se llama contaminación cruzada. Para evitar la contaminación cruzada, use tablas para cortar y platos separados. Los utensilios, tablas para cortar y platos que tocan alimentos crudos deben lavarse bien con agua tibia y jabón.

Cocinar

Los alimentos se cocinan de manera segura cuando la temperatura interna del alimento es lo suficientemente alta para matar los gérmenes o bacterias que pueden enfermarlo. Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que los alimentos se cocinen de manera segura. Cuando termine de cocinar, coloque el termómetro en la parte más gruesa del alimento para tomar la temperatura correcta. **Para obtener más información sobre temperaturas mínimas de cocción segura, visite:** <https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-cooking-temperature>

Enfriar

Las bacterias que causan intoxicación alimentaria crecen rápidamente entre 40°F y 140°F. Por eso es importante refrigerar o congelar los alimentos que se deterioran dentro de las 2 horas después de prepararlos. Asegúrese de que la temperatura de su refrigerador esté a 40°F o menos y su congelador a 0°F o menos.

Adaptado de
www.foodsafety.gov/

Aunque no estemos educando en la comunidad en este momento, ¡estamos haciendo lo que podemos a la distancia!

Por favor llame a nuestra línea directa al 1-877-366-3874, visite uri.edu/snaped o síguenos en las redes sociales para más recetas e información para toda la familia.



RISNPed



URI_Nutrition_Ed



Community
Nutrition
Education RI



URI
Nutrition

Consejos de Seguridad para el Refrigerador

¿Sabía que la forma en que configura su refrigerador puede ayudar a mantener sus alimentos seguros? ¡Siga los consejos a continuación para la seguridad alimentaria en casa!



- Enfríe cualquier artículo caliente antes de meterlo al refrigerador. Esto evitará que la temperatura del refrigerador suba y mantendrá la comida adentro segura.
- Guarde carne, aves y mariscos crudos en el estante inferior en recipientes bien cerrados. Esto evitará que cualquier alimento crudo gotee sobre los alimentos listos para comer.
- Los alimentos almacenados en la puerta cambian de temperatura con mayor frecuencia que los alimentos almacenados en los estantes. Por eso, evite poner huevos, leche y otros productos lácteos en la puerta.





TECNOLOGIA DESTACA

StillTasty
Your Ultimate Shelf Life Guide



¿Alguna vez se ha preguntado cuánto tiempo puede mantener seguras las frutas y verduras en el refrigerador?

StillTasty.com es un sitio en línea que le puede decir las mejores formas de almacenar de manera segura sus alimentos favoritos sin perder el sabor y la calidad. Este sitio también ofrece consejos sobre congelación y almacenamiento. ¡Simplemente escriba el alimento que le interesa en la barra de búsqueda!

Por ejemplo, ¿sabía que puede almacenar huevos crudos después de que se hayan roto en el congelador durante 10-12 meses? ¡StillTasty.com ofrece consejos sobre dónde comenzar!

Bocaditos de Huevo y Verdura



Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo de cocción: 25 minutos

Porciones por receta: 7

Tamaño de porción: 1

bocadito de huevo

Costo: \$4.06 por receta,
\$0.58 por porción

PREPARACIÓN:

- 1) Precaliente el horno a 350°F. Rocíe un molde para muffins con aceite en aerosol.
- 2) Ponga las verduras cortadas en 7 huecos del molde.
- 3) Bata los huevos en un tazón. Mezcle con sal, pimienta, ajo y queso.
- 4) Vierta la mezcla de huevo y queso sobre las verduras en el molde y hornee por 25 minutos.



¡Para un desayuno rápido y fácil, congele los bocaditos de huevo sobrantes y vuelva a calentar en el microondas o en el horno tostador durante aproximadamente 1 minuto!



INGREDIENTES:

Aceite en aerosol

2 tazas verduras, lavadas y picadas

(por ejemplo, brócoli, calabacín, papas cocida, champiñones, o cebolla)

6 huevos

½ cucharadita sal

½ cucharadita pimienta negra

½ cucharadita ajo en polvo

½ taza queso cheddar rallado, reducido en grasa

Consejos de Congelación Segura

- Etiquete y escriba la fecha en todos los productos que guarde en su congelador. Use alimentos con la fecha más antigua primero.
- Congele sus artículos planos para reducir el tiempo de congelación y evitar quemaduras por congelamiento.
- Verifique si hay hoyos en las bandejas y envolturas plásticas de la carne fresca para evitar que goteen los jugos. Vuelva a envolver si es necesario.
- Si sabe que no usará la carne cruda en su refrigerador por un tiempo, guárdela en su congelador lo antes posible para que dure más.