

Junio
2023

EAT BETTER FOR LESS

EatGatherGo.org

Protégete a Ti y a Tus Seres Queridos de la Intoxicación con Comida

Es importante protegernos contra las afecciones causadas por alimentos. Si no somos cuidadosos, hay bacterias que pueden contaminar la comida y provocar una intoxicación. Manipula la comida con cuidado siguiendo estas reglas:



Limpia

Lávate las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes de manipular comida. Lava las tablas de cortar, los platos, utensilios y encimeras con agua caliente y detergente después de preparar cada alimento. Enjuaga las frutas y verduras frescas con agua fría antes de comerlas.



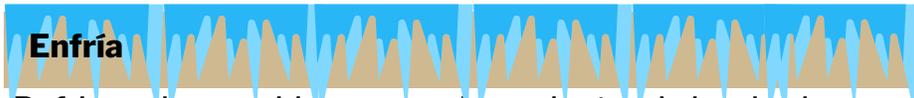
Separa

Mantén los alimentos crudos -carnes, aves, pescados, mariscos y huevos- separados unos de otros en el carro del supermercado, las bolsas, el refrigerador y las tablas de picar. Nunca coloques comida cocida en un lugar donde antes pusiste carne, pollo o pescado crudo.



Cocina

La única manera de asegurarte que las proteínas animales serán seguras para comer es usar un termómetro de cocina. Cuando uses el microondas, cubre la comida, mézclala y gira el plato para que se cocine en forma pareja.



Enfría

Refrigera las comidas perecederas dentro de las dos horas de cocinadas o compradas. Nunca descongeles la comida dejándola a temperatura ambiente, como sobre la encimera. Descongela los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas solamente.



Ensalada de Verano de Pasta y Verduras

Ingredientes

- 3 tazas de pasta integral cruda
- 1 taza de brócoli cortado
- 1 taza de pepino pelado y cortado en cubitos
- 1 taza de calabacines en rebanadas
- 3/4 taza de aderezo italiano para ensalada

Preparación

1. Cocina la pasta siguiendo las instrucciones del paquete. Enjuaga con agua fría y coloca en un cuenco grande.
2. Añade el resto de los ingredientes y mezcla bien.
3. Refrigerar lo que quede dentro de las 2 horas.

Our free, fun, hands-on classes offer large servings of helpful tips, exercise, food samples and resources. Sign up today at <https://www.eatgathergo.org/programs>.

Resources: www.fda.gov/food/consumers/world-food-safety-day; www.eatgathergo.org/recipe/summer-vegetable-and-pasta-salad/



@PurdueNEP

Purdue Extension
Nutrition Education Program

PurdueNEP



Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).