

Preparación De Alimentos y Cocina Más Seguro

Durante un reciente estudio de la Universidad Estatal de Kansas (KSU) 120 padres fueron observados mientras cocinaban en una cocina de prueba. Después que los participantes terminaron de cocinar, se tomaron muestras para encontrar bacterias (no tóxicas) trazadoras alrededor de la cocina de prueba y en la comida preparada. Los investigadores encontraron bacterias trazadoras en el 90% de las muestras tomadas de las ensaladas de frutas preparadas durante el estudio. 82% de los participantes contaminaron el fregadero, nevera, horno y / o las agarraderas de la basura con la bacteria trazadoras. Los participantes que recibieron material educativo sobre la seguridad alimentaria desarrollado por USDA antes de la participación mostraron niveles más bajos de contaminación cruzada que el grupo de control.

La toalla de cocina era la principal fuente de contaminación cruzada. Las toallas de cocina se contaminan porque los participantes en el estudio las utilizaron para secarse las manos que aun no se lavan correctamente. Las toallas se utilizan para secar o limpiar las manos varias veces permitiendo que las bacterias se propaguen. Usted puede protegerse contra el riesgo de intoxicación alimentaria que se encuentra en este estudio con cambios fáciles de implementar.

Sepa Cuándo Lavarse Las Manos

Es fácil olvidar que debe lavarse las manos a durante la preparación de comidas. Esto incluye al iniciar la preparación, después de tocar carne, envasado de carne cruda y huevos crudos, y después de tirar la basura. Al tirar contenedores de la carne utilizada durante la preparación más de la mitad de los participantes en el estudio no se laven las manos o simplemente no mas se las enjuagan después de tirar objetos.

Evite El Salpicar y Gallardo

"Salpicar y gallardo" con el lavado de manos no es suficiente para enjuagar bacterias. Por muy tentador y simple que es enjuagarse sus manos bajo el agua para eliminar las partículas de comida visibles, usted no está quitando las bacterias más peligrosas. Para eliminar las bacterias necesita el jabón, el agua y la fricción de frotar las manos con jabón. El agua sola no va a hacer el trabajo. Para evitar la propagación de bacterias alrededor de su cocina, asegúrese de lavarse las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos. Una manera fácil de saber si usted se esta lavando el tiempo suficiente es cantar la canción "Feliz Cumpleaños" dos veces.

Categoría	Comida	Temperatura (° F)	Descanse Del Tiempo
Carne Molida y Mezclas	Carne de Res, Cerdo, Ternera, Cordero	160	Ninguno
	Pavo, Pollo	165	Ninguno
Carne Fresca, Ternera, Cordero	Filetes, Asados, Chuletas	145	3 minutos
Avicultura	Todas	165	Ninguno
Carne de Cerdo y Jamón	De Cerdo Fresca y Jamón (crudo)	145	3 minutos
	Jamón Antes De Cocido (Recalentar)	140	Ninguno
Huevos y Platos De Huevos	Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes	Ninguno
	platos de huevo	160	Ninguno
Sobras y Cacerolas	Ambas	165	Ninguno
Mariscos	Pescado de Aleta	145 o cocine hasta que la carne se ponga opaca	Ninguno
	Camarón, Langosta y Cangrejos Almejas, Ostras y Mejillones	Cocine hasta que la carne se ponga perlada y opaca.	Ninguno

Utilice Buen Higiene Con Sus Toallas de Vajillas

Lavado eficaz a manos no es la única manera de proteger su cocina de la contaminación cruzada. También puede utilizar buena higiene con sus toallas de cocina. Paños de cocina deben lavarse con frecuencia en el ciclo caliente de la lavadora. Esto eliminará las bacterias que han establecido su residencia en su toalla de tela.

El Uso De Papel Toallas Sólo Una Vez

Las toallas de papel se deben utilizar una vez y luego tirarse. Muchos participantes en el estudio se observaron utilizando toallas de papel como si estuvieran diseñadas para usos múltiples. Algunos participantes usaron la misma toalla de papel más de una vez para secarse o limpiarse sus manos y / o para limpiar superficies de la cocina. Esto provoca que las bacterias se puedan propagar en otras superficies.

Temperaturas Mínimas Seguras De Cocina

Utilice esta tabla y un termómetro de alimentos para asegurarse de que la carne, aves, mariscos y otros alimentos cocidos alcancen una temperatura interna mínima adecuada. Recuerde, usted no puede saber si la carne se cocina de forma segura con sólo mirarlo. Cualquier cocido, carne roja sin curar - incluyendo la carne de cerdo - pueden ser de color rosa, incluso cuando la carne haya alcanzado una temperatura interna segura.

*foodsafety.gov

Preparación De Alimentos y Cocina Más Seguro

Prueba Final – Diciembre 2015

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la licenciatura.
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunos consejos importantes para la preparación de alimentos Mas seguras en la cocina temperaturas / tiempos.

1. Los participantes que recibieron material educativo sobre la seguridad alimentaria desarrollado por USDA antes de la participación en el estudio mostraron niveles más bajos de contaminación cruzada que el grupo de control.

Verdadero o Falso

2. La _____ era la principal fuente de contaminación cruzada.

3. Estas toallas se contaminaron porque los participantes en el estudio las utilizaron para secarse las manos que aun no se lavan correctamente. Las toallas se utilizaron para secar o limpiar las manos varias veces permitiendo que las bacterias se propaguen.

Verdadero o Falso

4. Lavarse las manos con _____ y el agua se debe hacer al iniciar la preparación, después de tocar carne, envasado de carne cruda y huevos crudos, y después de tirar la basura.

5. Por muy tentador y simple que es enjuagarse sus manos bajo el agua para eliminar las partículas de comida visibles, usted no está quitando las bacterias más peligrosas. Para eliminar las bacterias necesita tanto el jabón, agua y la _____ de frotar las manos con jabón.

6. Toallas de cocina deben lavarse con frecuencia en el ciclo frío de su lavadora. Esto eliminará las bacterias que han establecido su residencia en su toalla de tela.

Verdadero o Falso

7. _____ deben usarse una vez y luego tirarse con el fin de evitar la propagación de bacterias a otras superficies.

8. Recuerde, usted no puede saber si la carne se cocina de forma segura con sólo mirarlo. Cualquier cocido, carnes roja sin curar - incluyendo la carne de cerdo - pueden ser de color rosa, incluso cuando la carne haya alcanzado una temperatura interna segura.

Verdadero o Falso

9. Todas las aves de corral, cazuelas y sobras deben cocinarse a una temperatura interna mínima de _____.

10. Carne de vaca fresca, ternera, cordero, cerdo y jamón crudo deben ser cocinados a una temperatura interna mínima de 145 grados con _____ minutos de tiempo de descanso.



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador del

Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos

Gratamente otorga a:

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

Diciembre 2015-Preparación De Alimentos y Cocina Más Seguro

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de
Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Coordinadora de Entrenamiento
Southwest Human Development Services