



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

Seguridad Alimenticia

Food Safety



Estimados padres,

Hoy su hijo/a aprendió sobre la seguridad alimenticia. Medidas simples de seguridad pueden ayudarle a prevenir que su familia se enferme o envenene con alimentos. Sea un buen ejemplo siguiendo las medidas de seguridad. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:

Dear Parent,

Today your child learned about food safety. Simple food safety rules will help keep you and your family from getting food borne illnesses. Be a good role model by following good food safety practices. If you have questions, contact your local Extension office:

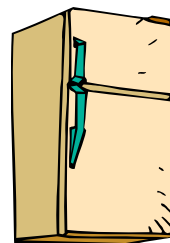


Siga las medidas de seguridad:

- Lávese las manos frecuentemente.
- Mantenga siempre limpia las manos, los utensilios de cocina y la cocina.
- Descongele los alimentos en la nevera.
- Mantenga los alimentos calientes, calientes y los fríos, fríos.
- Prepare la comida a la temperatura adecuada usando un termómetro de alimentos.
- Guarde en la nevera inmediatamente las sobras en recipientes de poca profundidad.
- Guarde los alimentos perecederos dentro de las 2 horas (1 hora cuando la temperatura ambiente es de más de 90 °F).

Follow Food Safety Rules:

- Wash your hands often.
- Keep your hands, cooking utensils and the kitchen clean.
- Thaw frozen food in the refrigerator.
- Keep hot foods hot and cold foods cold.
- Cook food to proper temperature using a food thermometer.
- Refrigerate leftovers immediately in shallow containers.
- Refrigerate perishable food within 2 hours (1 hour when the temperature is above 90 °F).



Almuerzos



Lunches

Puede divertirse mucho junto a su hijo/a preparando almuerzos usando la siguiente lista de alimentos que no necesitan refrigeración:

- Manteca de cacahuete
- Galletas, biscochos y magdalenas
- Pan, bagels, bollito inglés
- Cereales listos para comer
- Pretzels, papitas, palomitas de maíz
- Fruta seca, pasas de uva, ciruelas, etc.
- Fruta entera
- Jugos en lata o botella sin abrir
- Quesos duros
- Mermelada, dulces, gelatinas, mostaza y miel
- Paquetes cerrados de fruta o pudín
- Lata cerradas de carne o pescado

You and your child can have fun making packed lunches using the foods listed below that do not require refrigeration:

- Peanut butter
- Cookies, crackers and muffins
- Breads, bagels, English muffins
- Ready-to-eat cereals
- Pretzels, chips and popcorn
- Whole fruit
- Dried fruits; raisins, prunes, etc.
- Unopened cans and bottles of juice
- Hard cheese
- Jam, jelly, mustard and honey
- Unopened single serving packages of fruit and pudding
- Unopened cans of meat and fish

