



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos

El USDA es un proveedor y empleador de igual acceso.

Limpiar. Limpiar. Limpiar. Limpiar. Limpiar.

Separar. Separar. Separar. Separar. Separar.

Cocinar. Cocinar. Cocinar. Cocinar. Cocinar.

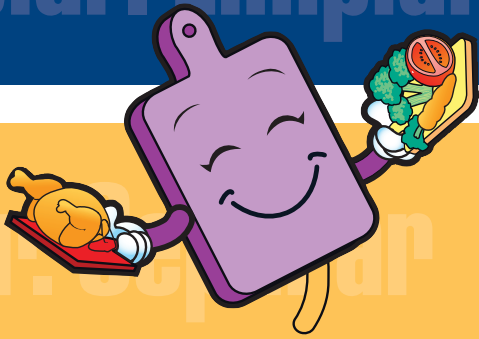
Enfriar. Enfriar. Enfriar. Enfriar. Enfriar.



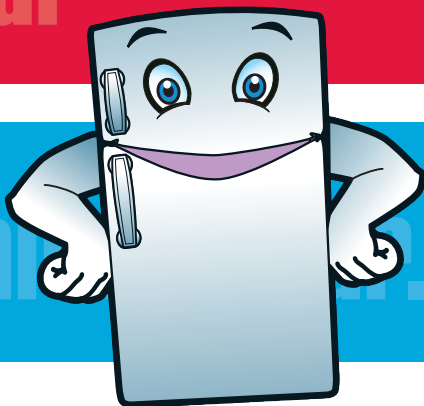
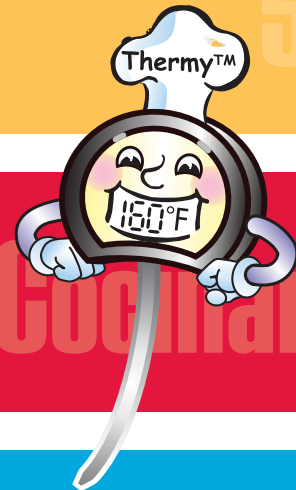
Be Food Safe

EN ESPAÑOL

Cuaderno de Actividades



Limpia



Enfría

Hola Chicos,

El manejo adecuado de alimentos es importante para ti y para tu familia. Por esto ¡recuerda siempre mantener los alimentos sanos! Es divertido y fácil de hacer si sigues estos cuatro pasos sencillos.



Limpiar. Lávate las manos con agua tibia y jabón por 20 segundos antes y después de manejar los alimentos.



Separar. Mantén las carnes y aves crudas separadas de los alimentos que no se van a cocinar.



Cocinar. Usa un termómetro para alimentos no puedes saber si los alimentos están cocidos adecuadamente con sólo mirarlos.



Enfriar. Enfría las sobras y comidas para llevar dentro de 2 horas y mantenga el refrigerador a 40 °F (4.4 °C) o menos.

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos (FSIS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) desarrolló este cuaderno de actividades para ayudarte a aprender ¡qué necesitas hacer para mantener los alimentos sanos! Recuerda, el combatir las enfermedades causadas a través de los alimentos es importante para ti y para tu familia, por lo que debes mantener los alimentos sanos cada y todos los días.

Para saber más sobre el cómo manejar los alimentos adecuadamente, visita befoodsafegov o...



Visita **PREGÚNTELE A KAREN** en askkaren.gov

Línea de Información sobre carnes y aves del USDA 1-888-674-6854



¡LIMPIAR!

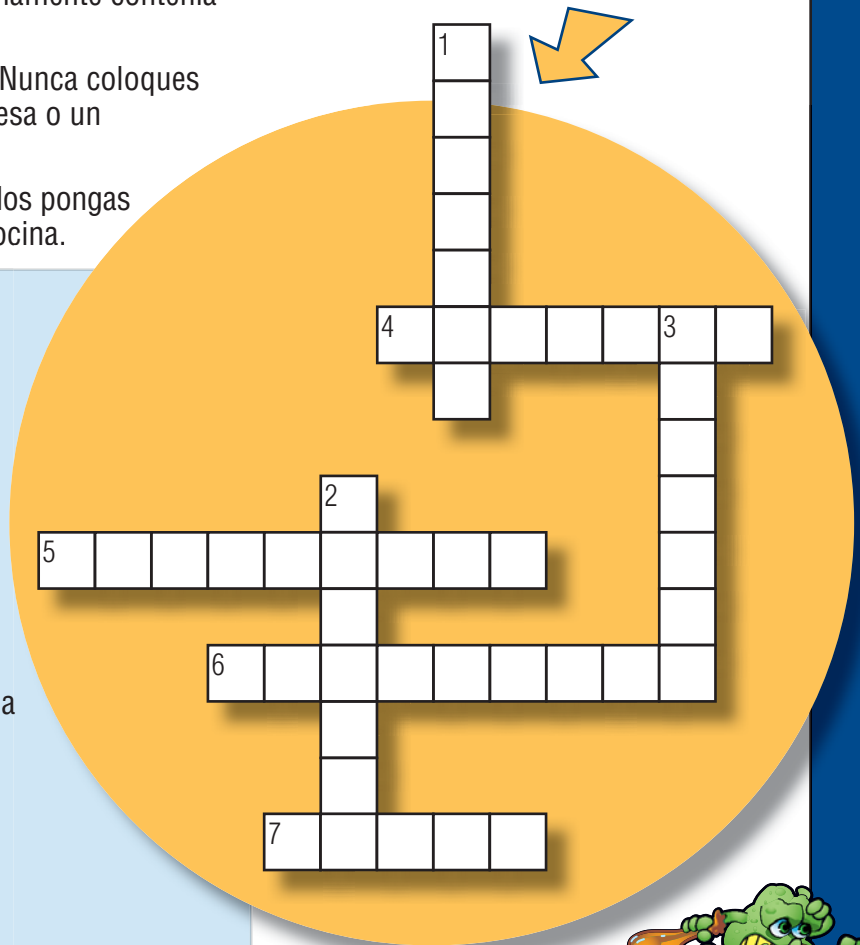


BAC (bacterias que causan enfermedades a través de los alimentos) puede estar escondido en cualquier lugar: en la cocina, sobre los platos y ¡hasta en tus manos!

El enemigo invisible 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 manejar los alimentos.
- Enjuaga las frutas y vegetales bajo agua corriendo del grifo antes de comerlas.
- 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.
- Usa siempre un plato limpio. Los alimentos cocidos **nunca** deben colocarse en el mismo plato que previamente contenía carnes, aves o pescados crudos.
- Sólo coloca los alimentos en áreas limpias. Nunca coloques tus emparedados o meriendas sobre una mesa o un mostrador sucio.
- Pon 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.

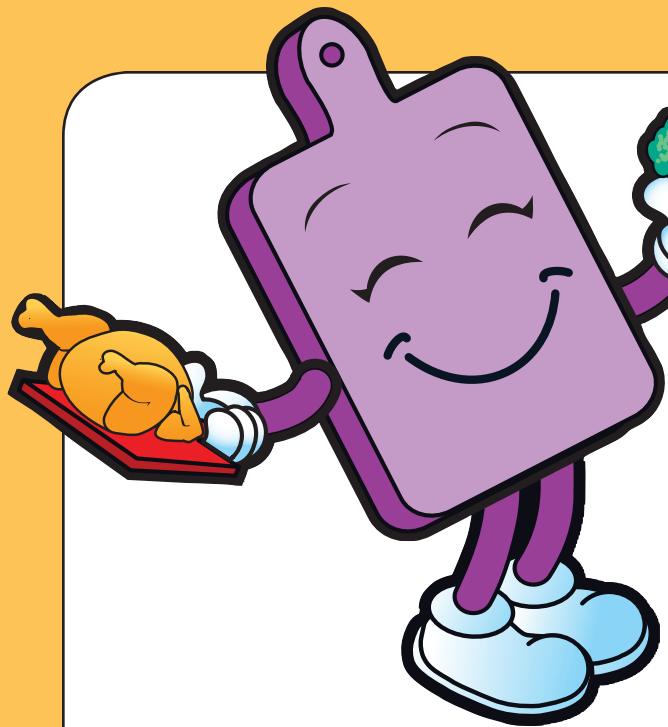
HORIZONTAL

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 _____.

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

befoodsafe.gov

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos
El USDA es un proveedor y empleador de igual acceso



¡SEPARAR!

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



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

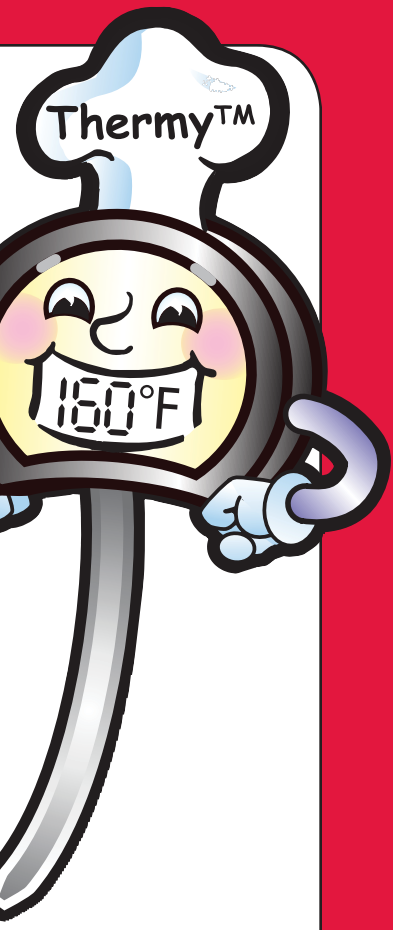
En estos momentos podría haber un enemigo invisible que está listo para atacar. Éste se llama BAC (bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos) y te puede enfermar. Pero tú tienes el poder para ¡Combatir a BAC!® Sé inteligente y mantén los alimentos separados – ¡No propagues la contaminación! Aquí hay algunas cosas que tú y tus padres pueden hacer para ¡Combatir a BAC!®

- 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, pescados y mariscos crudos.
- Nunca coloques alimentos cocinados en un plato que antes tuvo carnes, aves y pescado 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 |

¡COCINAR!



Hola Chicos, ¿sabías que BAC (bacterias que causan enfermedades transmitidas por los alimentos) no se pueden ver, oler o probar y pueden enfermarte? Puedes ayudar a tus padres a ¡Combatir a BAC!®, recordándoles estos consejos importantes para un manejo adecuado de alimentos.

- Usa un termómetro para alimentos – pues no puedes saber si el alimento está cocinado adecuadamente por cómo se ve.
- Cocina siempre los alimentos hasta una temperatura interna mínima adecuada. Para encontrar una lista de temperaturas internas mínima adecuadas recomendadas por el USDA, visita www.fsis.usda.gov
- Coloca siempre el termómetro para alimentos en la parte más gruesa del alimento, lejos del hueso y grasa, cuando verifiques la temperatura.
- Cuando vayas a cocinar en el horno de microondas, cubre, agita y voltea los alimentos para una cocción pareja. Usa siempre un termómetro para alimentos para verificar la temperatura de los alimentos en varios lugares.
- Permite que los alimentos reposen por algunos minutos después de cocinarlos en el microondas.
- Siempre cocina los huevos antes de comerlos. Los huevos deben estar firmes, no crudos, cuando los cocine.

Chicos, descifren cada una de las palabras claves. Copien las letras de cada celda enumerada en las celdas con el mismo número que se encuentran en la parte de abajo para descubrir el mensaje secreto.

| | | | | | | | | | | |
|--------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| TAMENLIO | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | | |
| | 20 | | 23 | 3 | 5 | 13 | 10 | | | |
| TAPERTUEMRA | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | |
| | 26 | 12 | 9 | | 7 | | 19 | 4 | 18 | |
| CICONAR | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | | |
| | | | 15 | | | | 14 | | | |
| NOSA | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | | | | | |
| | 28 | 17 | 25 | | | | | | | |
| LIMPOI | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | | | | |
| | | 22 | 11 | 16 | | 27 | | | | |
| MBAHUGSAERU | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| | | | | | 1 | 8 | | | | 2 |
| LCAREENATR | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | |
| | | 24 | | | 21 | | | 6 | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |



¡ENFRIAR!

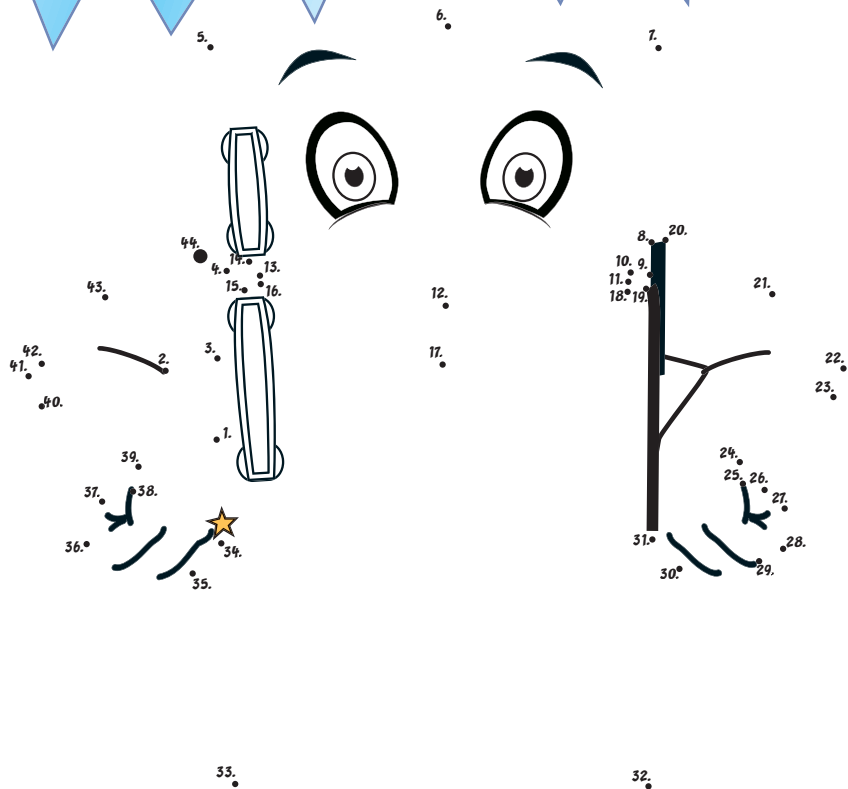


El mantener fríos los alimentos fríos es una de las reglas más importantes que puedes seguir para ayudar a ¡Combatir a BAC![®] Para asegurarte que mantienes tus alimentos sanos durante todo el tiempo, mira estas otras maneras en las que puedes ¡Combatir a BAC![®]

- Enfría las sobras y comidas para llevar dentro de 2 horas y mantenlas en el refrigerador a 40 °F (4.4 °C) o 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 yogurt.
 - 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 termos para mantener los alimentos fríos.



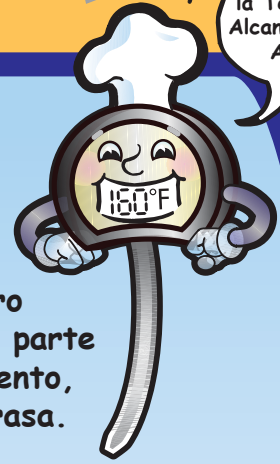
Chicos, comiencen en la estrella y conecten los puntos para revelar la imagen escondida.



Hola Chicos . . .

Thermy™

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



¡Reglas de Thermy™!

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.

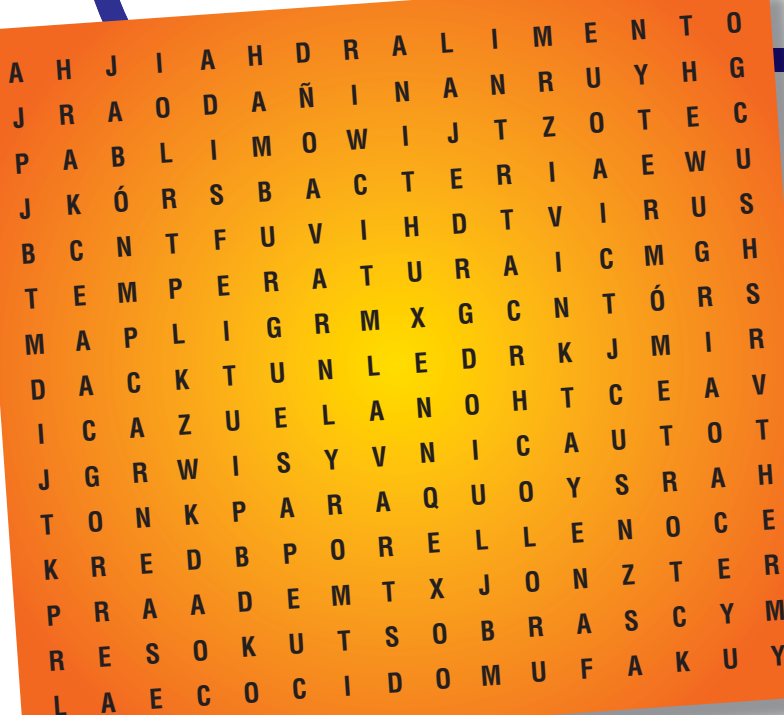
La única manera segura de saber si los alimentos cocidos están sanos para comer es usando un termómetro para alimentos.

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.

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.



| | |
|-------------|-------------|
| BACTERIA | CARNE |
| RES | JABÓN |
| CAZUELA | RELLENO |
| COLOR | TEMPERATURA |
| COCIDO | TERMÓMETRO |
| ALIMENTO | THERMY |
| HAMBURGUESA | VIRUS |
| DAÑINA | LAVAR |
| SOBRAS | |

befoodsafe.gov

Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos
El USDA es un proveedor y empleador de igual acceso

¡Si tienes duda, tíralo a la basura!

***Recuerda: tú tienes el poder de
¡Combatir a BAC!® y
¡Mantener tus alimentos sanos!***

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

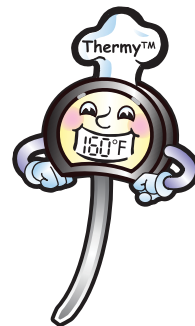
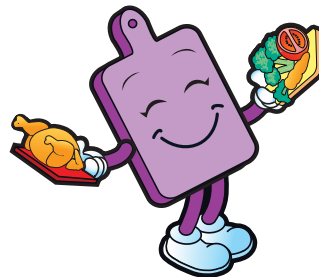
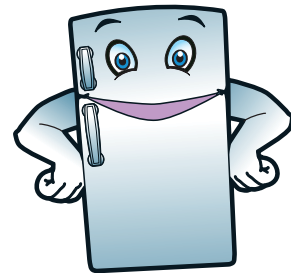


ipmaril

ancorci

nerfair

asparer



Entonces, paren la palabra descifrada con el mensajero de inocuidad alimentaria correcto

Juego BAC-CATCHER

Instrucciones para doblar:

1. Corta siguiendo las líneas entrecortadas.
2. Coloca el BAC-Catcher mirando hacia abajo. Dobla y une dos puntas para formar un triángulo. Dobla 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. Dobla 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 (7 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 manejar los alimentos para no enfermarte.

corta siguiendo la línea entrecortada ✂

SEPARAR

¿Por qué el pollo cruzó la calle?

Para alejarse de los vegetales que estaban en la tabla de cortar, porque no quería contaminarlos.

¿Qué resulta cuando combinas un tomate con la carne cruda?

Mezclas (propiedades) las bacterias. Fushi - ¡No lo haces!

Manos limpias. ¿Qué resulta cuando mezclas 10 dedos, agua tibia y jabón?

LIMPIAR

¿Tocan a la puerta. ¿Quién está ahí? Temper. ¿Quién es temper?

Elimina las bacterias de las superficies de cocina. Limpialas antes de preparar los alimentos.

Una comida calentada adecuadamente en un horno de microondas. ¿Qué resulta cuando combinas calentar, rotar y tiempo?

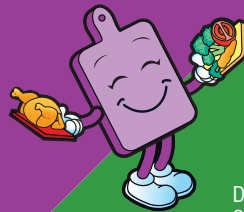
¿La temperatura central? Cocina tus hamburguesas hasta 160 °F (71.1 °C) y las pechugas de pollo hasta 165 °F (73.9 °C).

¿Cuál es la diferencia entre una cajita de jugo congelado y un empleado de banco confundido?

Uno mantiene los alimentos fríos y sanos en tu lonchera y el otro lonchera segura manifiene tu lonchera en la caja fuerte.

¿Por qué a la leche le gusta estar con el refrigerador?

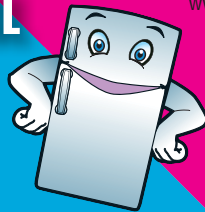
¡Porque se mantiene friiiiita, lejos del calor!



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos
befoodsafegov

Be Food Safe

EN ESPAÑOL



Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos
www.fightbac.org

Inocuidad Alimentaria del USDA

Nuestro Extraordinario Estados Unidos

Thermy™ está en la carretera ¡Combatiendo a BAC!®—bacterias que causan enfermedades 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?



Comienzo

¿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



Final

¿Cuántos BACs puedes encontrar escondiéndose en esta página?

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

