

# Libro para colorear



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



Queridos padres de familia:

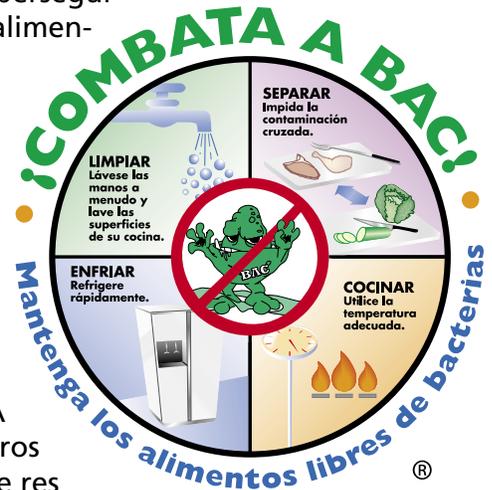
La responsabilidad de prevenir las intoxicaciones alimentarias recae en todos nosotros. La Unidad Móvil de Inocuidad Alimentaria del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA por sus siglas en inglés) está haciendo su parte al ir viajando de costa a costa, visitando ciudades, grandes y pequeñas, difundiendo información sobre la importancia de mantener los alimentos inocuos. El diseño exterior es llamativo, más grande de lo normal y muestra a ¡BAC!® (bacteria transmitida por los alimentos) siendo perseguido por los mensajeros de la inocuidad alimentaria: Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar.

El personal de la Unidad Móvil coopera con educadores locales para fomentar los cuatro mensajes de ¡Combata a BAC!®:

1. **Limpiar:** Lávese las manos y lave las superficies a menudo.
2. **Separar:** Evite propagar la contaminación.
3. **Cocinar:** Cueza hasta alcanzar la temperatura adecuada.
4. **Enfriar:** Refrigere prontamente.

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos del USDA lanzó la campaña Thermym™ para fomentar el uso de termómetros para alimentos entre los consumidores cuando cuecen carnes de res o de aves y productos de huevo. El mensaje de Thermym™ es: "¡Se puede morder sin cuidado cuando la temperatura ha alcanzado el nivel adecuado!" La única manera de determinar si sus alimentos han alcanzado una temperatura suficientemente alta como para destruir las bacterias dañinas es usando un termómetro para alimentos.

Los infantes, niños pequeños, mujeres embarazadas y las personas mayores corren mayor riesgo de contraer intoxicaciones alimentarias al igual que las personas con el sistema inmunológico debilitado debido a tratamientos contra el cáncer, SIDA, diabetes, enfermedades renales y trasplantes de órganos.



Este libro con páginas para colorear familiariza a los niños con los cuatro pasos simples para la inocuidad alimentaria. Para mayor información, visite las siguientes páginas electrónicas con sus niños:



[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)  
[www.fsis.usda.gov/thermy](http://www.fsis.usda.gov/thermy)  
[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

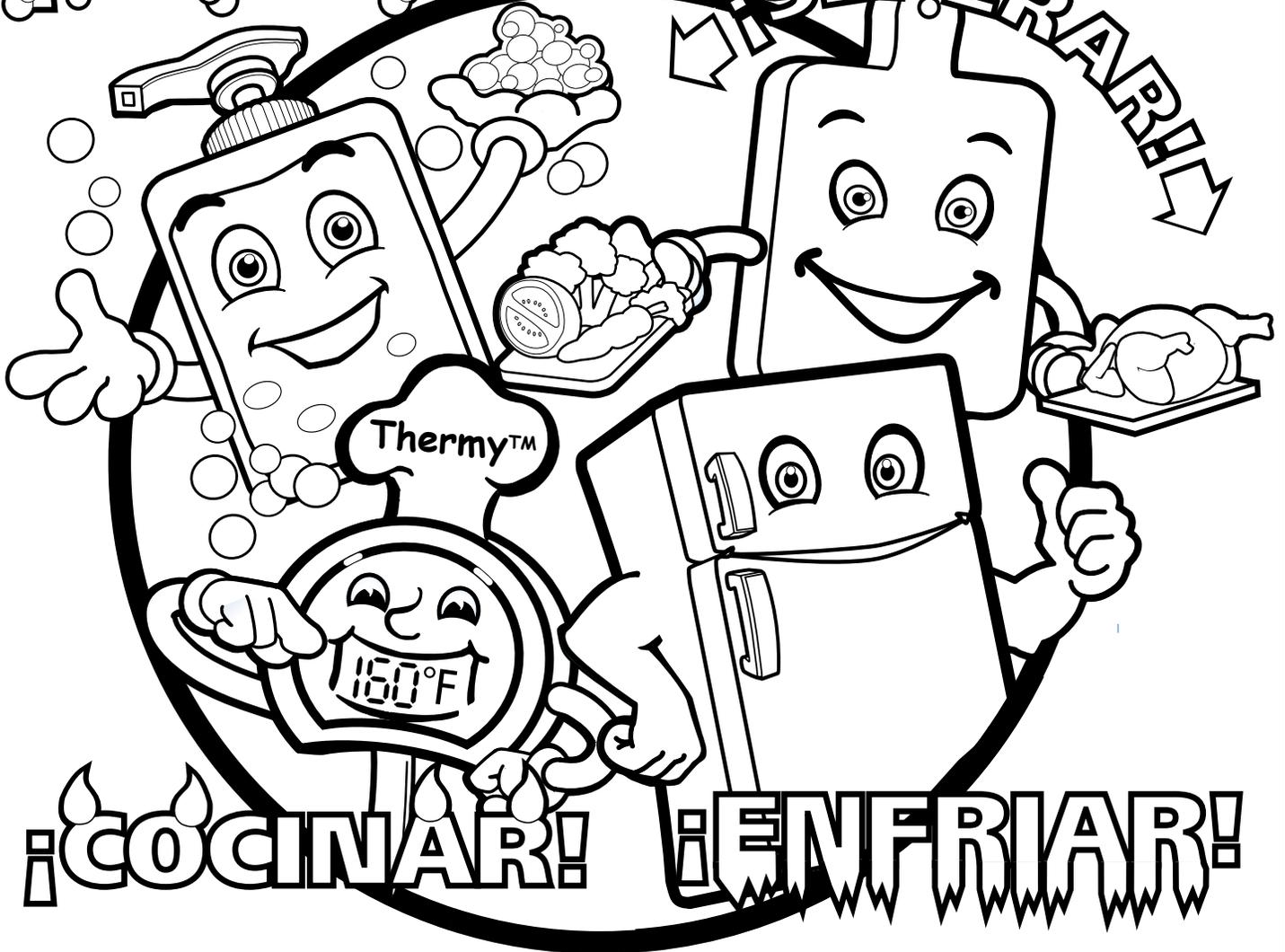
Para respuestas a sus preguntas sobre la inocuidad alimentaria llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves al 1 – 888 – 674 – 6854; para personas con dificultad para oír (TTY) 1 – 800 – 256 – 7072; o puede enviar su pregunta por correo electrónico a la siguiente dirección: [mpholine.fsis@usda.gov](mailto:mpholine.fsis@usda.gov).

Nota: Estas páginas para colorear pueden ser duplicadas para uso educacional.

# ¡Mantén los Alimentos Sanos!

¡LIMPIAR!

¡SEPERAR!

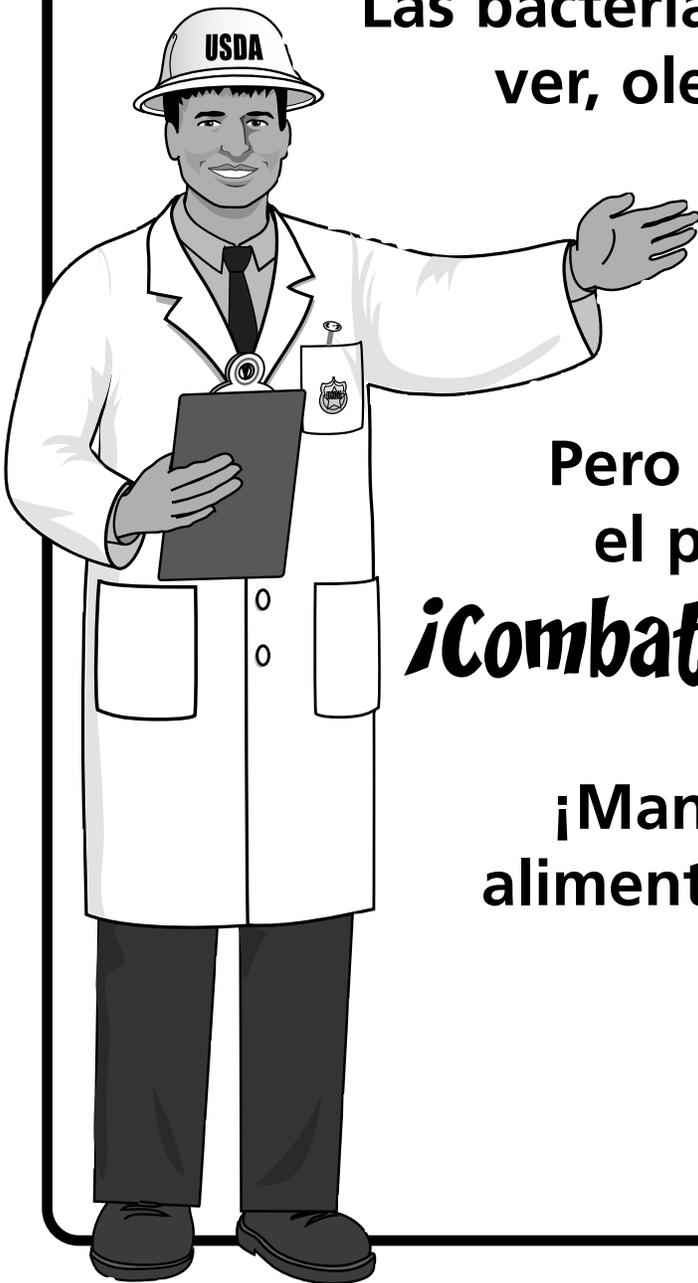


¡COCINAR!

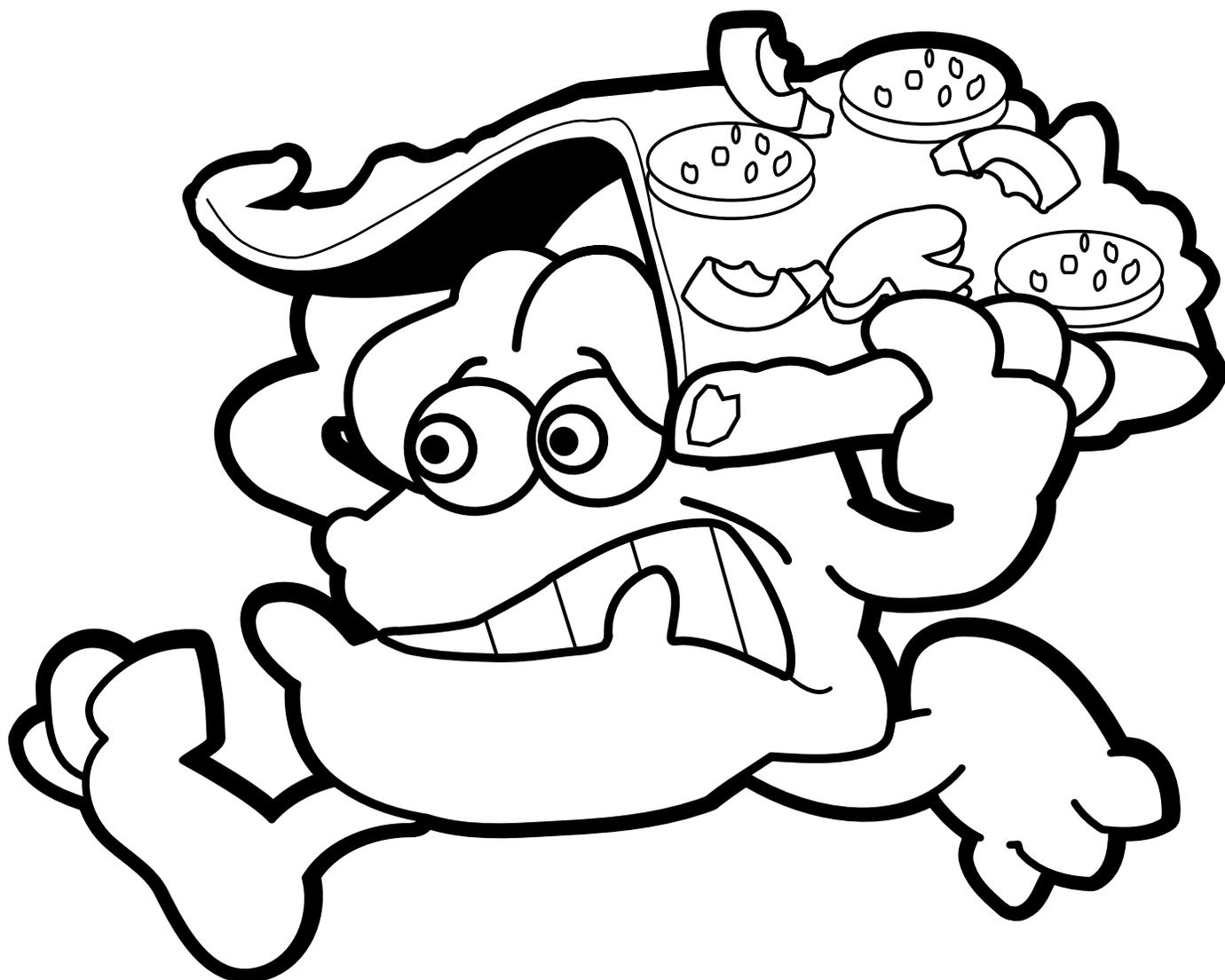
¡ENFRIAR!

**¡Aquí está BAC  
en pleno ataque!  
¡BAC es veloz y te puede  
enfermar de verdad!**

**¿Sabías?  
Las bacterias no se pueden  
ver, oler ni gustar.**



**Pero TU tienes  
el poder de  
*¡Combatir a BAC!*<sup>®</sup>  
y  
¡Mantener tus  
alimentos inocuos!**



***¡Combate a BAC!***<sup>®</sup>

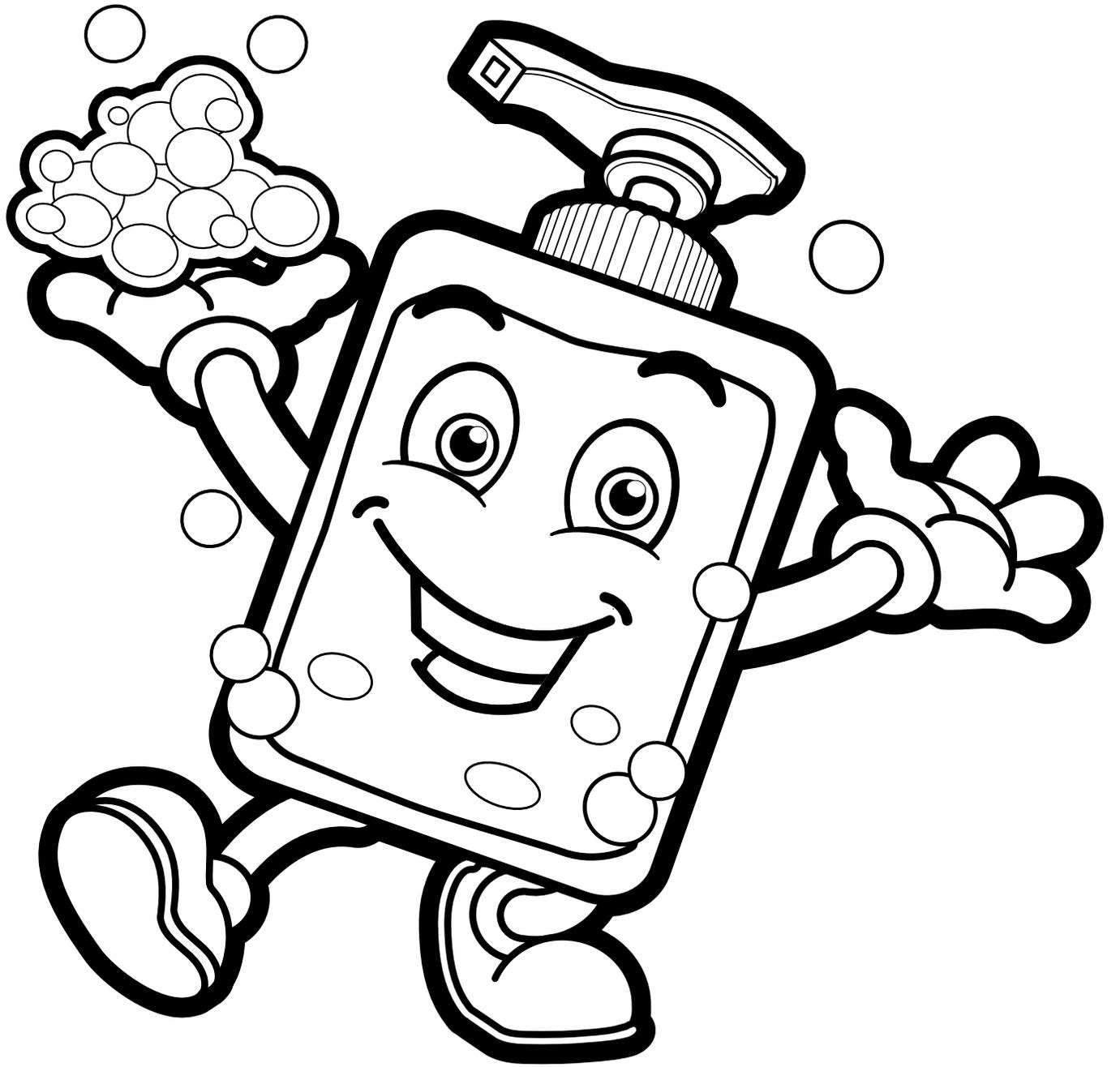
Mantén los alimentos libres de bacterias

**Lávate las manos durante 20 segundos  
(canta Feliz Cumpleaños dos veces)**

**Lávate las manos con agua caliente y jabón:**



- antes de comer,**
- después de jugar con  
animales domésticos,**
- después de usar el baño y**
- después de estornudar,  
toser o limpiarte la nariz**

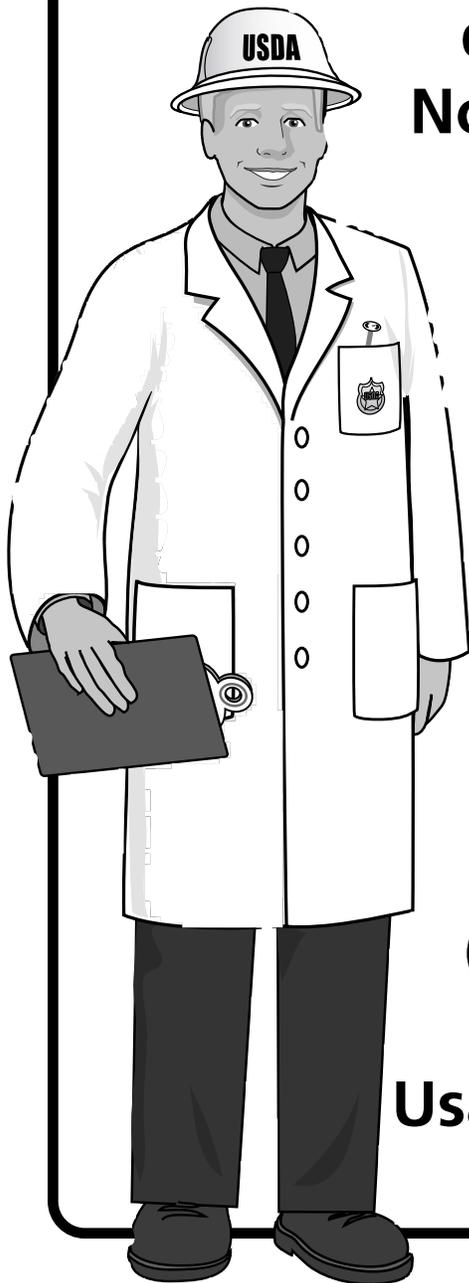


**À LIMPIAR!**

**Se precavido y pon atención.  
Separa todo alimento.  
Las bacterias se pueden propagar  
de un alimento a otro.**

**Recuérdales a los adultos que mantengan  
siempre las carnes, aves, pescados y  
mariscos crudos separados  
de los otros alimentos.**

**No permitas que los jugos  
crudos goteen sobre  
otros alimentos. ¡Ajj!**

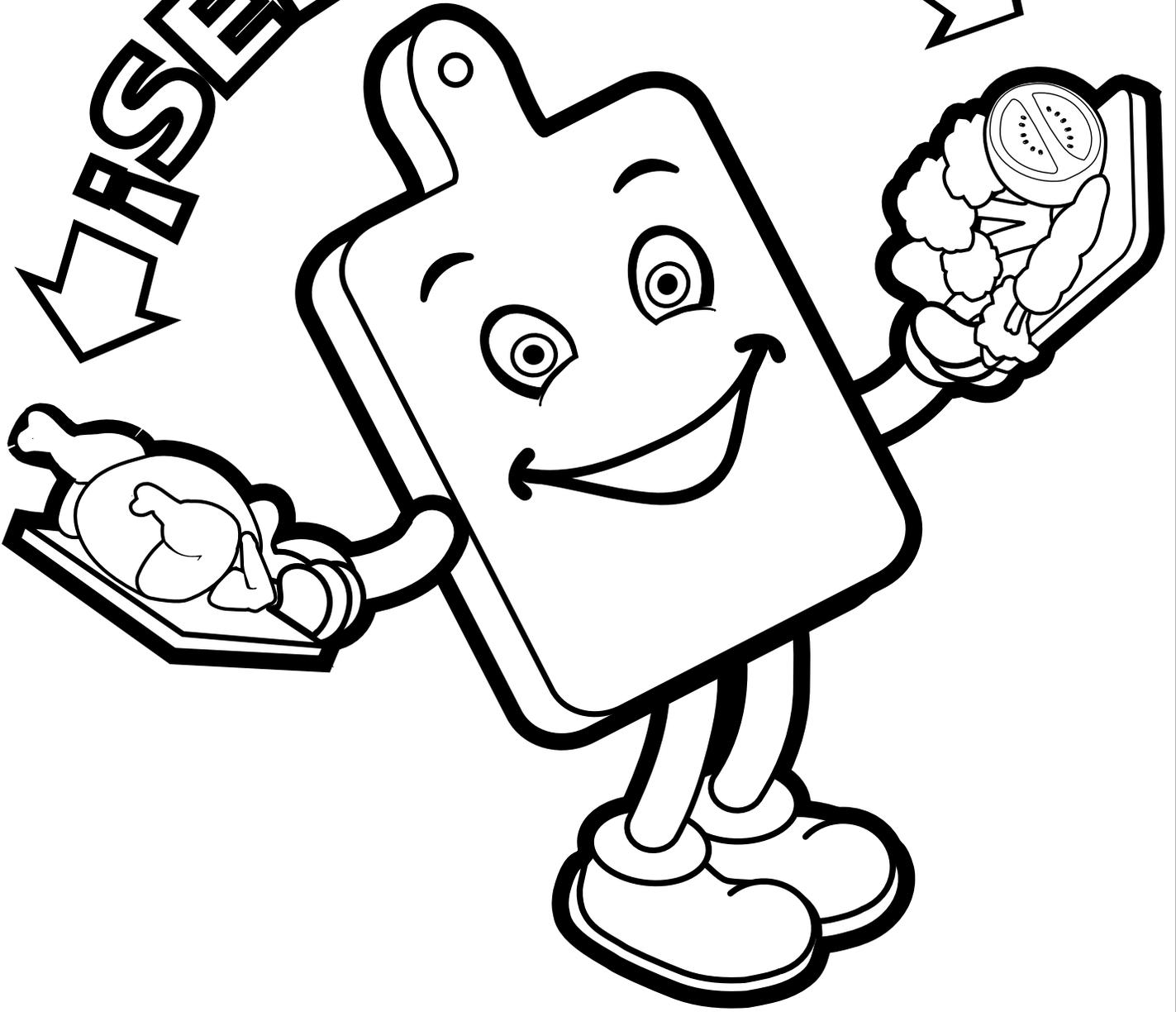


**No coloques  
alimentos cocidos  
en platos que  
hayan contenido  
carne, aves,  
pescados o  
mariscos crudos.**

**(¡Las bacterias pueden  
estar escondidas!)**

**Usa siempre platos limpios.**

← **ASEP ERAR!** →



**¡Te presento a Thermy™!**

**Él dice:**

**“Se puede morder sin cuidado si la temperatura ha alcanzado el nivel adecuado”.**

**Dile a los adultos que usen a Thermy™, un termómetro para alimentos, cuando cocinen.**



**Verifica la temperatura de los alimentos para que estés seguro que están sanos porque de otro modo te puedes enfermar**

***¡Reglas de Temperatura!***

- Hamburguesas, carne molida 160 °F 71.11 °C
- Filetes y asados, por lo menos 145 °F 62.77 °C
- Pechugas de pollo 170 °F 76.66 °C
- Pavo o pollo, entero 180 °F 82.22 °C
- Sobras y cazuelas 165 °F 73.88 °C

Thermy™

"¿SE PUEDE  
MORDER SIN  
CUIDADO SI LA  
TEMPERATURA  
HA ALCANZADO  
UN NIVEL  
ADECUADO!"

150°F

¡COCINAR!

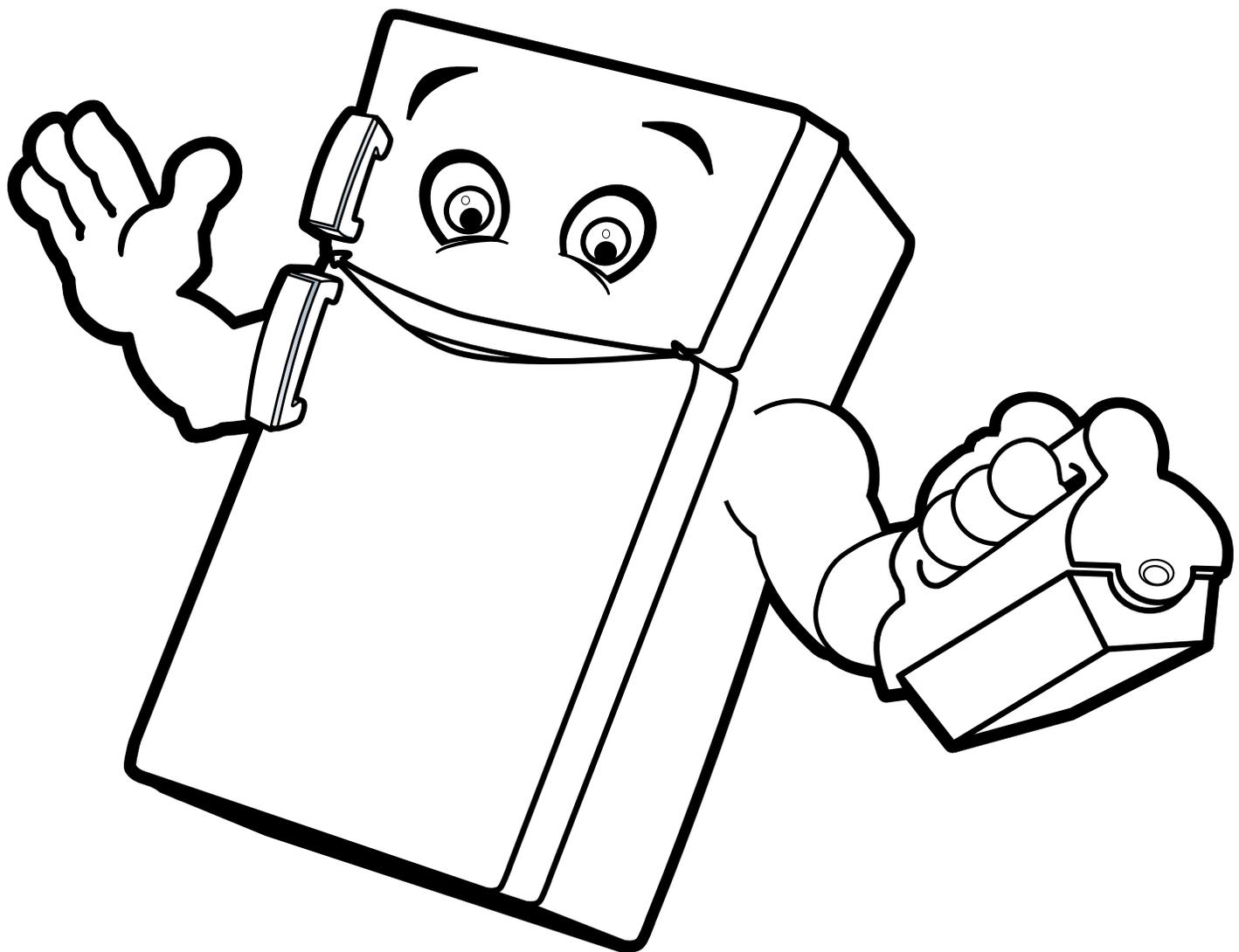
**¡Mantén fríos los alimentos fríos!**

**En el refrigerador, 40 °F (4.4 °C) o menos**

**Usa una fiambra de material térmico para mantener los alimentos fríos en la escuela. Incluye un bloque de gel o un envase de jugo congelado para mantener los alimentos fríos.**

**Guarda tu almuerzo en un lugar fresco, no bajo el sol caliente.**





**¡ENFRIAR!**

Si la duda perdura,  
¡tíralo a la basura!

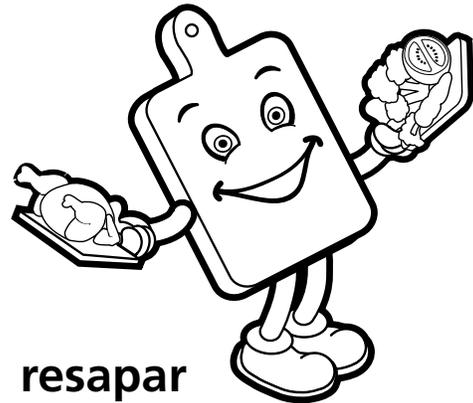
Recuerda:  
TU tienes el poder de  
***i*Combatir a BAC!®**  
Y ¡mantener tus alimentos sanos!

*Descifra los cuatro medios de mantener los alimentos sanos.*



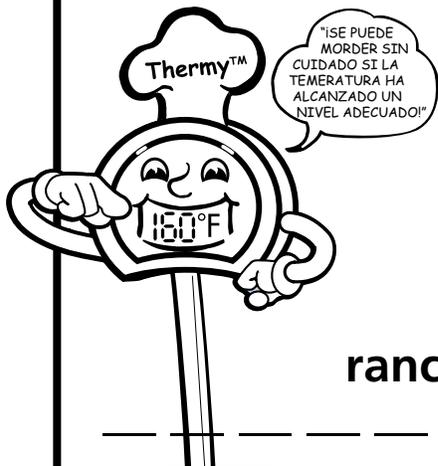
pilmiar

-----



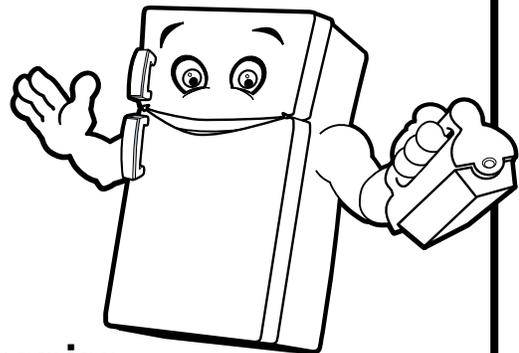
resapar

-----



rancico

-----



fernira

-----

Visite la Unidad Móvil de Inocuidad Alimentaria del USDA/FSIS

[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, (USDA por su sigla en inglés) prohíbe, en todos sus programas y actividades, la discriminación en cuanto a raza, color de piel, nacionalidad, sexo, religión, edad, condición física, creencias políticas, inclinación sexual o estado civil o de familia. (No todas las prohibiciones son aplicables a todos los programas). Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos para la comunicación de información (Braille, letras de imprenta grandes, casetes, etc.) deben de ponerse en contacto con el Centro TARGET del USDA, 202- 720- 2600 (voz y TDD).

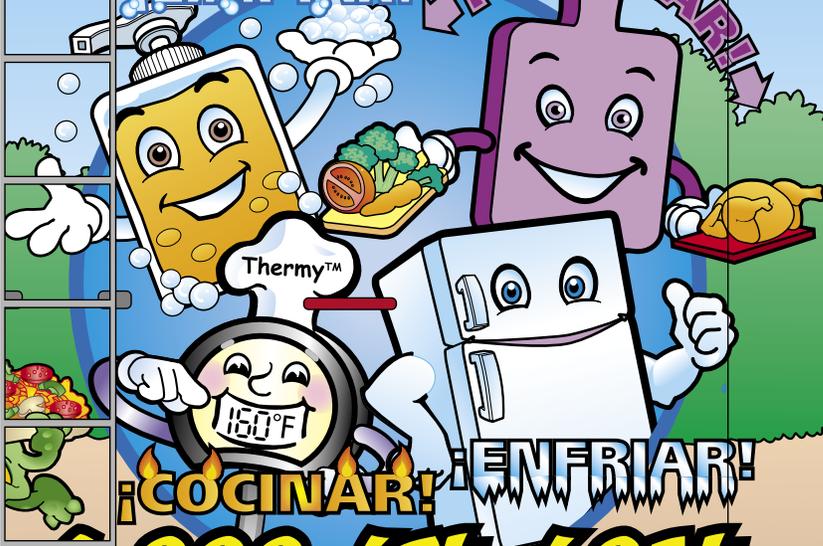
Para presentar una queja de discriminación, escribir al Director de la Oficina de Derechos Civiles del USDA, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410 o llamar al 202- 720- 6964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que brinda igualdad de oportunidades.

Septiembre 2004



**Mantén los Alimentos Inocuos**

**¡LIMPIAR!** **¡SEPERAR!**



**¡COCINAR!** **¡ENFRIAR!**

**1-888-674-6854**

**Línea de Información  
Sobre Carnes y Aves**

**[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)**



Departamento de Agricultura de los EE.UU.  
Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos