



diciembre 2014

La seguridad de los alimentos durante las fiestas

www.communitybridges.org

El CACFP le desea a usted una cálida temporada de vacaciones llena de felicidad con sus familias y amigos y un próspero año nuevo



LA SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Cada año, El Centro de Control de Enfermedades estima que uno de cada seis americanos se enferma al comer alimentos o bebidas contaminadas. Los típicos síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos contaminados son: vómitos, diarrea y síntomas parecidos a la de la gripe, los cuales pueden ocurrir entre horas o días después de haber consumido los alimentos contaminados.

Durante estos días feriados es importante saber cómo preparar y utilizar los alimentos para poder prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos.

Cuando prepare la comida siga estos consejos de seguridad:



- Limpieza: lave sus manos, tablas de picar, utensilios y los mostradores.
- Separe: Mantenga separada la carne cruda, pollo, mariscos y el pescado de otra comida.
- Cocine: Utilice un termómetro para la comida y asegúrese que la comida este cocinada a una segura temperatura interna; carnes enteras a 145° F (permita que la carne repose por unos 3 minutos antes de cortarla o consumirla), para la carne molida a 160° F y para el pollo, pavo, etc. a 165° F.
- Enfriar: Mantenga su refrigerador a una temperatura menos de 40° F y refrigere toda comida que se pueda echar a perder.

Cuando transporte los alimentos, es importante recordar que las bacterias pueden comenzar a crecer cuando la comida preparada se encuentra entre de 40° y 140°; la comida transportada sin hielo o fuente de calor no tarda mucho en echarse a perder. Es importante refrigerar y guardar la comida apropiadamente.



Recuerde lo siguiente al almacenar o comer comida que sobro:

- Refrigere la comida que sobro dentro de 2 horas y asegúrese que la temperatura del refrigerador este a 40° F o menos.
- Divida la comida que sobro en porciones más pequeñas y guárdela en contenedores pequeños en la refrigeradora.
- La comida que sobro tiene que ser consumida, congelada o tirada a la basura dentro de 3 a 4 días.
- Lave sus manos con agua tibia por 20 segundos antes y después de haber preparado comida.
- La comida que sobro tiene que ser recalentada a 165°F, use un termómetro para comida. Las salsas y sopas deben ser recalentadas hasta que estén hirviendo.
- Si va a usar el microondas, asegúrese que la comida no tenga puntos fríos (es donde la bacteria puede sobrevivir).




Cierre de vacaciones:

La oficina del CACFP estará cerrada al público desde el 22 de diciembre – 4 de enero 2015.


Recordatorios/Actualizaciones

- Nunca se debe de servir el cereal infantil en el biberón.
- Aunque usted añada un poco de la formula al cereal, eso no cuanta como una porción mínima para la formula.
- La fórmula tiene que ser servida en el biberón.

¿Cómo puede usted ayudar al CACFP?

Nos gustaría animar a las proveedoras que tienen baja asistencia durante los meses de invierno (diciembre-marzo) a participar con el CACFP. Su participación con el programa ayuda a financiarlo y permite que el CACFP continúe ofreciéndole valiosos servicios. Así que por favor siga entregándonos sus reportes a pesar de que es posible que solo tenga niños que no van regularmente a su cuidado, sus nietos, etc. Al CACFP le gustaría darles las gracias a los que nos han ayudado en el pasado y a los que ahora nos ayudaran a mantener el programa exitoso. 



¿Si usted se va de viaje?
Si los días feriados y eventos familiares la van a mantener fuera de su casa, acuérdesse de dejarle saber por adelantado a su consultora de programa. Si no va estar durante una de sus comidas avísenos por medio de una llamada o un email. 

Ideas para menús - con el lunes sin carne

Desayuno				
Avena	Crepa	Waffles integrales	Pan de pasas & mant. cacahuete	English muffins integrales
Persimo	Fresas	Puré de manzana	Plátano	Tomates, espinaca, huevos revueltos
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Almuerzo/Cena				
*Smokin' Chili	Pollo y queso cheddar	Queso Jack	Caldo de pescado (HC)	Hamburguesa de pavo
Quínoa	Quesad. de tortilla integral	Macaroni	Pan agrio (sourdough)	Bolillo integral
Tomates, pimientos	Espinaca	Chicharos	Papas, elote, chile camp	Lechuga & tomate
Persimo	Rodajas de naranja	Pera	Manzana	Elote
Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Merienda de la Am/Pm				
Mezcla de frutas secas y nueces HC	Salsa (HC)	Zanahorias	Uvas	Pan tostado y mant. de cacahuete
Requesón	Chips de maíz	Hummus	Galletas integrales	Pedazos de plátano

Comparta su historia

Usted hace una diferencia en la vida muchas familias cada día. A nosotros, en el CACFP nos gustaría saber acerca de sus historias y de cualquier otro logro el cual usted está particularmente orgulloso/a., para que así podamos compartir su éxito en nuestras redes sociales en el internet (por ejemplo el Facebook). Si usted tiene una historia que quiere compartir o alguna frase dicha por uno de los niños, favor de mandarla entre ahora y marzo 2015.



¿Usted Sabia?



- En este país una persona come alrededor de 19 libras de pavo al año.
- La canción de "Jingle Bells" fue compuesta en 1857, y no era para la Navidad – era una canción para el Día de Acción de Gracias.
- Las arañas y las telarañas se consideran como buena suerte para Navidad.
- El 3 de diciembre es el día internacional de la discapacidad.
- El 10 de diciembre es el día internacional de los derechos humanos.

Fuente: <http://kaplaninternational.com/blog/top-12-facts-about-december/>

*Smokin' Powerhouse Chili

2/3 taza de quínoa, seco	1 taza de salsa de tomate bajo en sodio	¼ cucharadita de sal
1 taza de cebolla picada	2 ½ cucharadita de Chili en polvo	¼ taza de cilantro picado
2 cucharaditas de ajo picado	2 ½ cucharadita de comino molido	½ taza de elote congelado
¾ taza de caldo de verduras bajo en sodio	½ taza de pimientos sin semillas y picados	1 ¾ taza de tomates en lata
1 ¼ taza de zanahoria pelada y picada	1 taza de camote cortado a la mitad y picado	
½ cucharadita de pimienta chipotle (opcional)	2 tazas de frijoles negros bajo en sodio destilados y picados	

1. Enjuague la quínoa hasta que el agua este limpia. En una olla combine la quínoa y 1 1/3 de agua. Cubra la olla hasta que hierva y de ahí bájelo hasta fuego lento sin tapar hasta que toda el agua haya sido absorbida.
2. En un sartén grande, rociado con aceite, ponga a cocinar las cebollas con el ajo sobre fuego lento por dos minutos. Añada el caldo de verduras y espere a que hierva.
3. Añada las zanahorias, pimientos, y la pimienta chipotle (opcional). Cocínelo descubierto en fuego mediado por unos 10 minutos.
4. Cocine el camote al vapor en una canasta de vapor a fuego alto. Cúbralo and cocínelos por 15 minutos o hasta que estén suaves.
5. Añada el resto del caldo de vegetales a la olla con los tomates cortados, salsa de tomate, cilantro, chili en polvo, comino molido y la sal. Cocínelo destapado sobre fuego mediano, mezclando frecuentemente y hasta que la mezcla se haga espesa y los sabores se mesclen por 15 minutos.
6. Añada los frijoles negros, elote y camote. Tápele y siga cocinándolo en fuego bajo por otros 10-15 minutos.

Fuente: Recipe for Healthy Kids Cookbook

Visit us online: www.cbridges.org

Twitter: @puentes_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)

