



¡Buenos para Usted!

Mantenga la Comida... y su Familia Segura

Mantenga las bolsas para libros, carteras y bolsas reutilizables alejadas de su mostrador de cocina - las bacterias pueden extenderse a sus alimentos.

Cambie diariamente los paños para platos y las toallitas de cocina. Lávelas en la máquina en el ciclo caliente.

Las esponjas son el sitio de cultivo perfecto para los gérmenes y bacterias. Para reutilizar las esponjas de forma segura, esterilícelas en el microondas. Coloque una esponja mojada en el microondas por 2 minutos a temperatura alta. Tenga cuidado cuando remueva la esponja porque estará caliente.

Lave la parte superior de las latas antes de abrirlas. Los gérmenes y bacterias que hay en la tapa pueden ingresar en los alimentos. ¡Los abrelatas necesitan lavarse también!

Coloque las carnes, aves y pescado en bolsas de plástico separadas para que estos no contaminen otros alimentos en su carretilla de compras.



Utilice un paño húmedo – proporcionado en muchas tiendas – para eliminar gérmenes de la carretilla de compras. Desinfecte el agarrador, el asiento y sus manos.

Las Frutas y Verduras Necesitan Lavarse

- Lávese las manos antes de preparar verduras frescas
- Asegúrese de que los cuchillos, tablas de cortar, contenedores y otras superficies de la cocina estén limpias.



- Quite y deseche las hojas exteriores de la lechuga y el repollo.
- Lave las frutas y verduras completamente bajo agua que cae del grifo justo antes de comer, cortar o cocinar. Restriéguelas con un cepillo limpio si es necesario.
- No debe usar detergente al lavar las frutas y verduras. Algunos detergentes pueden quedar en las hortalizas debido a su superficie porosa.
- Incluso si va a pelar las hortalizas antes de comerlas, sigue siendo importante

lavarlas primero. Cualquier bacteria en el exterior de productos como melones puede transferirse al interior al cortarlos o pelarlos.

- Asegúrese de guardar en el refrigerador las frutas y verduras cortadas o peladas, antes de dos horas después de haberlas preparado.



Busque a "Kansas SNAC" en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

Pasos para un Buen Lavado de Manos

Lávese las manos – por delante y por detrás, entre los dedos, debajo de sus uñas – en agua caliente con jabón durante unos 20 segundos. Haga que sus hijos canten la canción del abecedario mientras se lavan. Enjuáguese bien con agua caliente. Séquese las manos con una toalla limpia.



¿Cuándo deben Lavarse las Manos?

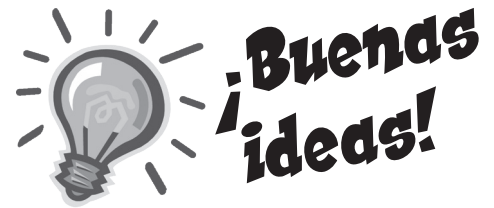
Antes de: tocar o preparar alimentos
comer comidas o alimentar a los niños

Después de: preparar las comidas
tocar carnes crudas y huevos
estornudar, soplar la nariz y toser
utilizar el baño o cambiar pañales
jugar con mascotas
utilizar el teléfono o la computadora
tocar una cortada o llaga abierta
tocar la basura o la vajilla sucia



¿Puedo utilizar el Desinfectante para Manos?

Cuando esté en un picnic, o salga de compras, o esté en un lugar que no tiene agua que cae del grifo y jabón, utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Vierta de 1 a 2 aplicaciones para mojar sus manos completamente, y después frote las manos rápidamente hasta que se sequen.



Desinfecte las Tablas para Cortar y los Mostradores de Cocina

Asegúrese de que los cuchillos, las tablas para cortar, los contenedores y otras superficies de la cocina estén limpias.

- Aunque use una tabla para cortar de madera o de plástico, límpiela y desinfectela después de cada uso.
- Mezcle 2 cucharaditas de cloro en un cuarto de galón de agua. Marque la botella con las palabras “cloro-agua”.
- Use un atomizador para verter la solución de cloro en las tablas para cortar y los mostradores de la cocina y permita que se sequen al aire.

Lave las Bolsas para Compras de Tela Reutilizables

Las bolsas reutilizables de tela deben lavarse entre usos para prevenir el crecimiento de bacterias.

Remueva la parte inferior de plástico y límpielas. Lave la bolsa a mano o en la máquina de lavar y cuélguela para que se seque.



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local