

Higiene de los alimentos (Keeping Food Safe)

[Locutor] Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC - gente - segura - saludable.

[Tomás] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Tomás, de Kidtastics. Hoy vamos a hablar de la higiene de los alimentos.

[Cristy] ¿Qué quiere decir ‘higiene de los alimentos’?

[Tomás] Significa mantener los alimentos en buen estado antes de prepararlos, durante su preparación y después de servirlos. Si no hacemos esto, pueden crecer gérmenes dañinos.

[Mateo] ¿Qué pasa si hay gérmenes dañinos en mi comida?

[Tomás] *Podrías enfermarte mucho.*

[Mateo] ¿*De veras?!*

[Tomás] Sip.

[Cristy] Entonces, ¿cómo mantenemos los alimentos en buen estado?

[Tomás] Te voy a enseñar unos consejos *muy buenos* de higiene de los alimentos ¡para que *puedas* ayudar a tus padres y a otros adultos a mantener en buen estado los alimentos en la cocina!

[Todos] ¡BUENO!

[Tomás] Primero que nada, debes estar *siempre* con un adulto cuando hagas algo en la cocina. Además, hay cuatro palabras de higiene que debes recordar: LIMPIAR, SEPARAR, COCINAR, ENFRIAR.

[Todos] LIMPIAR, SEPARAR, COCINAR, ENFRIAR

[Tomás] Y ¿cuál es la primera?

[Mateo] ¡LIMPIAR!

[Tomás] ¡Así es! Asegúrate de que todos *se limpien* las manos con agua tibia y mucho jabón. Luego, pide a un adulto que limpie *todas* las superficies que tocan los alimentos, como los mostradores y las tablas de cortar.

[Tomás] ¿Cuál es la siguiente palabra?

[Cristy] ¡SEPARAR!

[Tomás] ¡Bien! Asegúrate de que tú y tus papás mantengan los alimentos cocinados *separados* de los alimentos crudos. Para servir los alimentos cocinados, no uses el mismo tenedor, cuchillo o cuchara que utilizaste con los alimentos crudos, a menos que los laves primero con agua caliente y mucho jabón. Haz lo mismo con los platos. Una hamburguesa *cocinada* no debe *jamás* ponerse en el mismo plato donde estaba *antes* de que la cocinaran.

[Tomás] ¿Quién sabe la tercera palabra?

[Mateo] ¡Yo! ¡Yo! ¡COCINAR!

[Tomás] Asegúrate de que tú y tus papás cocinen todos los alimentos a la temperatura correcta. Puedes encontrar la información sobre temperaturas en w-w-w-punto-u-s-d-a-punto-gov. Usa un termómetro de carne cuando cocines cualquier tipo de carne. *Nunca jamás* comas alimentos que deben estar cocinados, como la masa de galletas. La masa de galletas contiene huevos crudos, así que espera hasta después de que estén bien horneadas las galletas para comértelas.

[Cristy] ¡Ay! ¡Con lo que me encanta la masa de galletas!

[Tomás] Ya sé. Pero te puedes enfermar mucho si comes la masa antes de cocinarla. ¿Quién sabe la última palabra?

[Todos] ¡ENFRIAR!

[Tomás] ¡Así es! Pon los alimentos sobrantes en el refrigerador inmediatamente después de comer. Nunca dejes la comida afuera por más de 2 horas. Cuando lleves tu almuerzo a la escuela, usa una lonchera con hielo para mantenerlo frío.

[Mateo] Ah, ya veo. Digámosles a todos las cuatro palabras de higiene de los alimentos que tienen que recordar. LIMPIAR,

[Cristy] ¡SEPARAR!

[Mateo] COCINAR y

[Todos] ¡ENFRIAR!

[Tomás] ¡Así es! ¡Ahora pasen la voz, no los *gérmenes*! Gracias por escuchar el programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Mientras tanto, ¡mantengámonos seguros y saludables!

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visita el sitio web de CDC en Español o llama a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, o sea, 1-800-232-4636.