

# Proteger su salud y la de su familia

Al cocinar los alimentos

Maite Plazas de Creixell\*

**S**i se contaminan el agua y los alimentos pueden provocar enfermedades y a veces la muerte.

Usted puede evitar muchas enfermedades y

\* Lic. en Nutrición. Práctica privada en educación.

proteger su salud y la de su familia si sigue unas cuantas reglas de higiene al escoger los alimentos, cocinarlos, servirlos, comerlos y conservarlos.

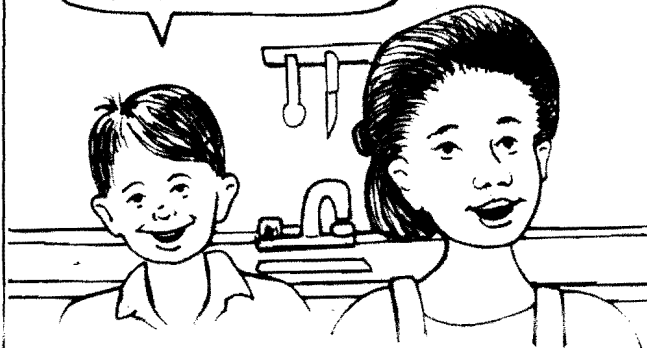
Esta vez vamos a dar algunas recomendaciones para cocinar los alimentos con higiene.

En cada uno de los cuadros

siguientes hay dos personas cocinando. Una de las personas habla y la otra responde. En la parte de abajo del cuadro hay tres respuestas. Marque lo que la otra persona diría. Recuerde, se trata de evitar enfermedades.

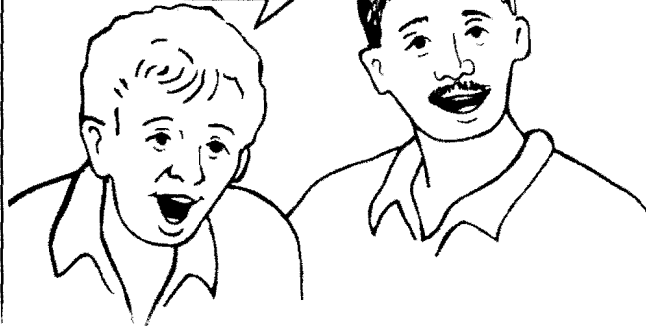
Cuando termine los doce cuadros, pase a la página 40 donde están las respuestas correctas.

1 Vengo a ayudarte a preparar la comida



- A.- Empieza a rebanar los pepinos.
- B.- Lávate las manos y las uñas.
- C.- Usa la tabla de picar la verdura.

2 Creo que voy a estornudar



- A.- Salud.
- B.- Quizás estás resfriado.
- C.- Tápate la boca.

3 Voy a cocer zanahorias y papas para la comida



- A.- Ponles yerbas de olor.
- B.- Primero lávalas y luego las pones a cocer.
- C.- Tapa la olla.

4 Pon el pollo a cocer



- A.- Lo voy a poner con el agua fría.
- B.- Primero lo voy a lavar.
- C.- Voy a esperar que el agua hierva.

5 Pásame la tabla en la que pusiste la carne cruda. Voy a rebanar la carne cocida



- A.- Mejor córtala en cubitos.
- B.- Corta las rebanadas delgadas.
- C.- Antes de rebanarla, lava la tabla y el cuchillo.

6 Voy a probar el guisado



- A.- Usa una cucharita limpia.
- B.- Dame una probadita.
- C.- Usa el cucharón que está metido en la olla.



7 Creo que este pescado ya está listo

- A.- Quita el sartén de la estufa.
- B.- Revisa que esté bien cocido.
- C.- Apaga el fuego.



8 Voy a preparar agua de frutas

- A.- Primero hierve el agua.
- B.- El agua está saliendo muy sucia, deja que se asiente.
- C.- El agua de la llave sale muy fresca.



9 Aquí está la lechuga para la ensalada

- A.- Lávala con agua y jabón al chorro de agua.
- B.- Enjuágala.
- C.- Ponle aceite, vinagre y sal.



10 Pásame el abrelatas para abrir la lata

- A.- Antes de abrir la lata, lava la tapa.
- B.- Quítale la etiqueta.
- C.- Lee cuánto pesa la lata.



11 Tu hermano no tarda en venir, deja la olla en la mesa para que se sirva el guisado cuando llegue

- A.- Voy a tapar la olla para que no se enfríe.
- B.- Para cuando llegue, el guisado todavía va a estar tibio.
- C.- Mejor dejo la olla sobre la flama para que esté bien caliente



12 No encontré el jabón para lavar los trastes

- A.- Enjuágalos y que se escurran.
- B.- Enjuágalos y luego les pasas un trapo.
- C.- Los trastes se necesitan lavar siempre con agua y jabón.

## Respuestas de la sección *Cómo hacer para* de las páginas 38 y 39

### 1.- Respuesta B.

Las manos sucias contaminan todo lo que tocan y pueden provocar enfermedades. Por eso, **para evitar enfermedades es muy importante** mantener las manos limpias.

Siempre lávese las manos y las uñas al chorro de agua con jabón, antes de preparar, servir o comer alimentos.

### 2.- Respuesta C.

Al estornudar, toser o soplar salen de la boca gotitas de saliva que rocían todo lo que está cerca. La saliva y la flema están llenas de microbios que pueden causar enfermedades.

Si usted va a estornudar o toser, tápese la boca con un pañuelo o con la mano. Después lávese muy bien las manos. No sople sobre los alimentos.

### 3.- Respuesta B.

Las frutas y verduras se deben lavar enteras, antes de pelar y rebanar o cocer. Lávelas al chorro de agua con jabón. Además talle con escobetilla, las papas, las zanahorias, el camote, el rábano, etc. para quitarles la tierra que traen pegada.

### 4.- Respuesta B.

Enjuague al chorro de agua todas las carnes, las aves, los mariscos y los pescados que vaya a cocinar. Así les quitará la suciedad.

### 5.- Respuesta C.

Los microbios que pudo tener la carne cruda, se murieron al cocerla. Pero la carne cocida se

puede volver a contaminar. Por eso es necesario que lave la tabla, el cuchillo y cualquier utensilio que haya tocado la carne cruda, **antes de volver a utilizarlos**. Nunca junte alimentos crudos con alimentos cocidos.

### 6.- Respuesta A.

Cuando usted quiera probar un platillo, no use la pala o cuchara con la que lo está cocinando. Use cada vez una cucharita limpia. De esta manera evitará que el platillo se contamine con su saliva.

### 7.- Respuesta B.

Al cocinar pescado, carnes, aves y mariscos, siempre revise que estén bien cocidos por dentro y por fuera. Si el pescado no está bien cocido por dentro, se corre el peligro de que los microbios se reproduzcan y pueden enfermar a quien se lo coma.

### 8.- Respuesta A.

El agua que utilice para beber, preparar hielo, leche o salsas, déjela que hierva durante dos minutos a partir de que suelte burbujas grandes. Use una olla limpia y después tápela para que no se ensucie el agua con polvo o insectos.

### 9.- Respuesta A.

Lave las verduras como la lechuga, la espinaca y la acelga, hoja por hoja, al chorro de agua con jabón. Enjuague muy bien.

Las frutas y verduras que no se pueden tallar, como el cilantro, la coliflor y las fresas, las debe lavar con jabón al chorro de agua.

### 10.- Respuesta A.

Las tapas de los envases se ensucian muy fácil. La suciedad puede contaminar el alimento que contienen. **Para que esto no suceda**, lave y seque las tapas antes de abrir las latas, las botellas y los frascos.

### 11.- Respuesta C.

Las temperaturas muy calientes matan a los microbios y las muy frías impiden que se reproduzcan. En cambio, las temperaturas tibias hacen que se reproduzcan. Recuerde que los microbios pueden causar enfermedades graves.

Por eso, es muy importante que usted evite que los alimentos se queden a temperatura ambiente. Mantenga los alimentos o bien fríos o bien calientes.

### 12.- Respuesta C.

Los trastes y cubiertos sucios, las sobras de comida, los alimentos que se derraman y las migajas, atraen moscas, hormigas, cucarachas, ratas y ratones. Estos animales llevan suciedad en sus patas y cuerpos, contaminan todo lo que tocan y pueden transmitir enfermedades.

Por lo anterior, es necesario que usted:

- Lave los trastes, vasos, cubiertos y utensilios al chorro de agua con jabón y zacate.

- Mantenga muy limpios los lugares donde hay comida.

- Ponga los desperdicios y la basura en un bote con tapa. ■