

# QUEREMOS AYUDARTE A MANTENERTE SALUDABLE Y SEGURO

Pautas simples de seguridad alimentaria para familias que reciben comidas

Esta información es proporcionada por el Departamento de Educación de California, julio de 2020.

## Comidas frías

- Las **comidas frías** deben comerse inmediatamente o refrigerarse dentro de dos horas de recibir la comida.
- Para **alimentos fríos** como leche, queso y carne, refrigere inmediatamente a 41 °F o menos.



## Comidas calientes

- Las comidas calientes deben comerse inmediatamente o refrigerarse dentro de dos horas de recibir la comida.
- Para todas las comidas calientes, use la estufa, el horno, o el microondas para recalentar alimentos a un mínimo de 165 °F o más antes de comer.

## Desechando comida

- Descarte todas las comidas que quedan a temperatura ambiente durante dos horas o más.
- Las comidas no consumidas deben descartarse después de cuatro días.

**Recuerde:** siempre lavarse las manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón antes y después de manejar alimentos.

Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

## Instrucciones para cocinar las comidas congeladas del LUSD

- \* Todas las comidas congeladas se pueden almacenar en el refrigerador hasta por 3 días. Descarte después del quinto día.
- \* Método de preferencia para cocinar: microondas a máxima potencia. Método alternativo (si hay un adulto presente): Horno precalentado. La duración del tiempo para cocinar es estimado. Cocine los alimentos hasta que la temperatura alcance los 165°F.
- \* ¡La comida estará caliente! Tenga cuidado de no quemarse. Deje reposar los alimentos durante 3-5 minutos antes de abrirlos.

**Mini hamburguesas con queso:** Cocine en la envoltura.  
Microondas - 2 minutos o 325 °F Horno: 18-20 minutos

**Pasta con carne:** Ponga en un recipiente seguro para cocinar  
Microondas - 2 minutos o 350°F Horno: 15 minutos

**Tacos de carnitas:** Ponga la carne en un recipiente seguro para cocinar  
Microondas - 2 minutos o 300°F Horno: 15 minutos

**Pizza:** Retire/saque del envoltorio antes de cocinar.  
Microondas - 2 minutos o 375 °F Horno: 20-25 minutos

**Burrito:** Cocine en la envoltura.  
Microondas - 2 minutos o 350 °F Horno: 10-16 minutos

**Taco Nada:** Cocine en la envoltura.  
Microondas - 2 minutos o 350 °F Horno: 17-20 minutos

**Desayuno:** Cocine en la envoltura. ~ 1-2 minutos