



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH

Complete la frase

Cada frase es un consejo para ayudar en la cocina.

¡Vamos a _____! (Pista: rima con “combinar”)

1	Antes de comenzar, _____ sus manos durante al menos 20 segundos con agua y jabón. Este paso es importante antes de preparar o comer alimentos.
2	Una _____ incluye una lista de ingredientes e instrucciones sobre cómo preparar un alimento. Algunos ejemplos de dónde se puede encontrar son en una nota de un amigo o familiar, en un libro de cocina o en línea.
3	Se utilizan tazas y cucharas _____ para obtener las cantidades correctas. Estos utensilios suelen venir en diferentes tamaños, como ¼ o ½ taza y 1 cucharadita o cucharada.
4	Las cucharas de madera pueden ser una herramienta útil para _____ masa o para revolver la sopa.
5	Los ingredientes como la harina, los huevos y la masa cruda deben cocinarse antes de _____.
6	Un _____ se usa después de lavar los productos para quitarles la piel a las frutas y verduras.
7	Se necesitan diferentes tablas y utensilios _____ al preparar alimentos como frutas, verduras y carnes crudas. Esto ayuda a prevenir la propagación de gérmenes de los alimentos crudos a los alimentos listos para comer.
8	Se necesitan _____ de metal para cocinar sopa, pasta o frijoles en la estufa. Su tamaño suele depender de la cantidad que se cocine.
9	Utilice siempre un _____ (3 palabras) o una agarradera cuando toque una olla o sartén caliente para evitar quemarse.
10	Cuando llegue el momento de limpiar, asegúrese de que los restos de comida se guarden en el refrigerador o _____ de inmediato.
<p>Bono: Usar un _____ es la única manera de asegurarse de que los alimentos se hayan cocinado de manera segura a la temperatura interna adecuada.</p>	

¡Seguir estos consejos puede ayudarle a usted y a sus alimentos a mantenerse seguros!

Visite eatright.org para obtener más consejos sobre preparación de alimentos y seguridad alimentaria en el hogar.



2024 NATIONAL NUTRITION MONTH®

Respuestas:

1. Lave 2. Receta 3. Medidoras 4. Mezclar 5. Comerlos 6. Pelador 7. Para cortar 8. Ollas
9. Mitón de cocina 10. Congelador **Respuesta de bonificación:** Termómetro para alimentos