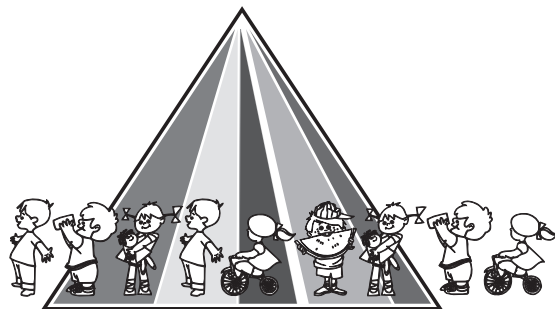


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



Nro. 8 2005

Técnicas adecuadas de preparación de alimentos



Las comidas sanas comienzan con menú bien planificados e ingredientes de calidad. Una preparación adecuada de los alimentos es importante para obtener comidas atractivas y una buena nutrición.

Mantenga los alimentos seguros, sanos y tentadores

Las buenas prácticas de manejo de alimentos le ayudarán a mantenerlos seguros, sanos y tentadores.

Congeele, descongele, prepare, cocine, enfríe y sirva adecuadamente todos los alimentos que se ofrezcan a los niños.

- Siga las normas de seguridad en los alimentos relativas al almacenamiento, la temperatura, los controles, la higiene y las condiciones de salubridad.
- Siga los códigos del departamento de salud local.
- Deje espacio para que circule el aire en torno a los alimentos que guarda en el refrigerador, el freezer y la despensa.
- Tape todos los alimentos que guarde en el refrigerador y en el freezer.
- Coloque la fecha en todos los alimentos y utilice primero los alimentos más antiguos.
- Limite el agregado de sal, grasa y azúcar en la preparación.
- Utilice hierbas, especias, adobos, caldos y jugos de frutas y verduras para agregar sabor.
- Haga que las formas, el tamaño, el color, la textura, el sabor y la calidad de los alimentos resulten atractivos para los niños.

Frutas y verduras Almacenamiento

- Tape las frutas y verduras que se encuentran en el refrigerador.
- Almacene las frutas y verduras en el refrigerador a una temperatura de entre 34-36 °F con una humedad de entre 85-90%.
- Escalde o cocine totalmente las frutas y verduras frescas antes de congelarlas.
- Almacene las papas, cebollas y el zapallo de invierno sin cortar en un lugar fresco y seco a 45-50 °F, a temperatura ambiente solamente por una semana.

Lavado

- Utilice agua corriente fría para lavar las frutas y verduras frescas.

- Refriegue con un cepillo los productos frescos duros, como las manzanas y las papas.
- No utilice detergente o jabón. Estos elementos pueden dejar una película.
- No deje en remojo los productos frescos. Se pueden perder importantes nutrientes en el agua.

Productos ya cortados

- Compre cantidades que pueda utilizar dentro de los 5 días para lograr la mejor calidad.
- Almacene y guarde los productos frescos en el refrigerador en su bolsa original. Las bolsas están diseñadas para mantener la calidad y frescura.
- Utilice rápidamente los productos frescos que ya vienen cortados. La calidad no perdurará mucho tiempo una vez que se abre el envase.
- Lave todos los productos que ya vienen cortados y limpiados.

Métodos de cocción (Ver métodos de cocción para carnes y sustitutos de la carne)

Cocine las frutas y las verduras con el tiempo justo para servirlos. Recuerde también servirlos frescos sin cocción. Para obtener la mejor calidad, no espere más de 20 minutos después que los vegetales están cocidos para servirlos.



Escaldar

- Escalde las verduras que se sirvan frías.
- Cocine los alimentos en agua hirviendo por un tiempo corto justo hasta que estén tiernos pero todavía crocantes.
- Escorra las verduras y colóquelas en agua fría o hielo para detener el proceso de cocción.

Hervir y cocer al vapor

- Hierva y cocine al vapor las verduras y los granos.
- Cocine los alimentos en el vapor proveniente de una pequeña cantidad de agua hirviendo.
- Cocine el brócoli, los repollitos de Bruselas y el repollo sin tapa para mantener el color brillante.



Verduras enlatadas y congeladas

- Cocine las verduras enlatadas solamente para calentarlas. Los vegetales que vienen en lata se cocinan completamente durante el proceso de enlatado.
- Si lo desea, cocine los vegetales congelados que vienen envasados sueltos, sin descongelar, como por ejemplo el choclo grano entero.
- Descongele los vegetales que vienen congelados en forma de paquete sólido, como por ejemplo la espinaca y la berza, hasta que sea fácil separarlos, a fin de que se cocinen en forma pareja.
- Descongele parcialmente los tronquitos de brócoli para que se cocinen en forma más pareja.
- Prepare los vegetales en tandas pequeñas para evitar que se cocinen en exceso o que se rompan algunas partes.



Granos y panificados

- Utilice arroz de grano largo si lo desea flojo.
- Utilice arroz de grano medio o corto si quiere que el arroz salga más pegajoso.
- Congele el pan en lugar de almacenarlo en el refrigerador. El pan en el refrigerador se pone rancio.
- Utilice un termómetro de horno para revisar la temperatura del horno. Para obtener los mejores resultados, use la temperatura que aparece en la receta.
- Siempre que sea posible pese los ingredientes. Pesar es más preciso que medirlos.

Carnes y sustitutos de la carne

Congelar

- Congele los alimentos que no planea utilizar dentro de los 2 días de haberlos adquirido (1 día si se trata de pescado).
- Asegúrese de que la temperatura del freezer sea 0 °F o inferior.

Descongelar

- Descongele lo que necesita para un solo día.
- Descongele todos los alimentos en el refrigerador. Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente o en agua tibia.
- Quite el envoltorio original para acortar el tiempo de descongelado; cubra sin apretar.
- NO vuelva a congelar alimentos que ya han sido descongelados.

Referencia

National Food Service Management Institute (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (1995). *Healthy Cooking for Kids – 1995 Breakfast Lunch Training Module Handbook for Child Nutrition Professionals. (Cocina sana para niños– Manual de 1995 para el módulo de capacitación desayuno y almuerzo, para profesionales de la nutrición infantil)*. University, MS: Autor

El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Alimentos y Nutrición de EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).

Métodos de cocción

Cocinar y hervir a fuego lento

- Cocine o hierva a fuego lento cortes grandes de carne, pechuga de pollo y pescado, y frutas tales como las manzanas.
- Cubra los alimentos con un líquido, ya sea agua, caldo o jugo.
- Cocine a temperatura baja y pareja, justo por debajo del punto de hervor.

Estofar y guisar

- Estofe y guise los cortes de carne que son menos tiernos.
- Comience dorando la carne de todos lados.
- Cocine a fuego lento en un líquido.

Asar y cocinar en horno

- Utilice este método para el pescado y para cortes de carne grandes y tiernos.
- Ase vegetales tales como zanahorias, papas, coliflor, zapallito italiano y otros.
- Cocine al horno el zapallo de invierno, las batatas, los granos y los guisados.
- Cocine los alimentos destapados y pincele con un líquido.



Saltear y sofreír

- Opte por saltear y sofreír carnes, pescado y verduras.
- Utilice una pequeña cantidad de aceite.
- Utilice temperatura muy elevada por un tiempo corto.

Recursos para la preparación de alimentos

- *Child Care Recipes: Food for Health and Fun (Recetas para niños: alimentos para la salud y la diversión)*. Disponible en www.fns.usda.gov/tn/Resources/childcare_recipes.html.
- *Culinary Techniques: Cooking with Flair Online Instruction (Técnicas culinarias: instrucciones por Internet para cocinar con talento)*. Disponible en



www.nfsmi.org/interactive/culindex.html.