

FORMAS DE MANTENERSE



WELLNESS

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .	Diciembre 2009
Ideas for Eating Better For Less . . .	December 2009

La manera más segura de comer los alimentos, es cuando están cocidos a las temperaturas recomendadas.

Make Sure Food Is Cooked To The Recommended Temperatures.

"Is it *done* yet?"

You can't tell by *looking*. Use a **food thermometer** to be sure.

USDA Recommended Safe Minimum Internal Temperatures



Steaks & Roasts
145 °F



Fish
145 °F



Pork
160 °F



Ground Beef
160 °F



Egg Dishes
160 °F



Chicken Breasts
165 °F



Whole Poultry
165 °F

www.IsItDoneYet.gov

USDA Meat & Poultry Hotline: 1-888-MPHotline (1-888-674-6854)



United States Department of Agriculture
Food Safety and Inspection Service

USDA is an equal opportunity provider and employer.
Slightly Revised April 2006

Consejos para cocinar...

Carne molida y aves

El color de adentro de una hamburguesa cocida no es una manera de decir que está hecha. Un termómetro de alimentos que marque 160 F, es de la única forma que puede decirse que la hamburguesa está cocida.

Jamón

Los jamones pueden ser frescos, cocidos, para sandwich y otras variedades. Las veces que se guarde y se cocine puede variar de acuerdo a las diferentes clases de jamón. Es importante que lea la etiqueta del paquete y así sabrá como guardar y cocinar apropiadamente su jamón.

Aves (pollo y pavo)

La mejor manera de cocinar el relleno es fuera del ave en una olla. Utilice un termómetro de alimentos para asegurarse de que el relleno alcance los 160 F. Revise la temperatura del ave cocida en la parte más profunda del muslo, el ala y la parte más gruesa de la pechuga donde debería leer 165 F.

Huevos

Siempre cocine los huevos hasta que las yemas estén firmes.

Nunca coma algo que tenga huevos crudos, incluyendo la masa para galletas.



Pescado

Cocine el pescado a 145 F. Cuando está cocido fácilmente se separa con un tenedor y éste sale opaco. Niños pequeños, mujeres embarazadas, ancianos y personas con su sistema inmunológico débil, **no deberían** comer pescado o conchas crudas o semicocidas.

Cooking Tips...

Ground Meat & Poultry

The color on the inside of a cooked burger is not a way to tell if it is done. A food thermometer is the only way to tell if the burger is done to 160°F.

Ham

Hams can be fresh, “cook-before-eating”, cooked, picnic, and country types. The storage times and cooking times will vary among the different kinds of hams. It is important for you to read the package label so you know how to properly store and cook your ham.



Poultry (chicken & turkey)

It is best to cook stuffing outside the bird in a casserole dish. Use a food thermometer to make sure stuffing reaches 165°F. Check the temperature of the cooked bird in the innermost part of the thigh and wing and thickest part of breast where it should read 165°F.

Eggs

Always cook eggs until yolks are firm.

Never eat raw eggs in anything, including raw cookie dough.



Fish

Cook fish to 145°F. When it is done, it easily flakes with a fork and is opaque (cloudy, not clear). Young children, pregnant women, senior citizens, and people with weakened immune systems **should not** eat raw or undercooked fish or shellfish.

Pie de Pavo (4 porciones)

1-1/2 taza de pavo cocido
1/4 taza de apio picado
2 cucharadas de cebolla picada
3/4 taza de zanahorias cocidas

1-1/2 taza de chícharos enlatados o cocidos
1-1/2 taza de salsa para pavo (gravy)
1 taza de puré de papa sazonado

1. Colocar el pavo en un molde par a pie o en un molde de hornear .
2. Mezclar el apio, cebolla, zanahoria y chícharos; ponerlos encima del pavo.
3. Vaciar el gravy encima de los vegetales Poner el puré alrededor del molde.
4. Hornear a 425 F por 20 minutos o hasta que esté bien caliente.

Factor Nutricional (por porción) - Calorías 230 ~grasa 5 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ sodio 650 mg ~ carbohidratos 24 g ~ fibra 4 g

Turkey Pie (4 servings)

1-1/2 cups chopped cooked turkey
1/4 cup diced celery
2 Tablespoons minced onion
3/4 cup cooked carrots

1-1/2 cups canned or cooked peas
1-1/2 cups turkey gravy
1 cup seasoned mashed potatoes

5. Place turkey in bottom of deep pie pan or shallow baking dish.
6. Mix together the celery, onions, carrots and peas; put on top of turkey.
7. Pour gravy on top of vegetables. Spoon mashed potatoes around edge of dish.
8. Bake at 425 degrees for 20 minutes or until hot all the way through.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 230 ~ fat 5 g ~ calories from fat 50 ~ sodium 650 mg ~ total carbohydrate 24 g ~ fiber 4 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

**University of Illinois * United States Department of Agriculture
* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.