

Visite la página de Web de Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.  
**Colorado State University,**  
**U.S. Department of**  
**Agriculture and Colorado**  
**counties cooperating.**

## Preparaciones para un día de campo

*Glenda Wentworth, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle*

Cuando se habla de verano, se habla de días de campo. A todos nos gustan estas reuniones. Es una gran oportunidad para pasar tiempo con la familia. Además, es divertido estar al aire libre.

Generalmente se espera encontrar algunas moscas, mosquitos u hormigas en un día de campo. Pero, son los insectos que no podemos ver, “las peligrosas bacterias”, las que son tan dañinas para la mayoría. A la peligrosa bacteria le gustan los días tibios y húmedos del verano. Se multiplican más rápido durante los días soleados y calurosos. La bacteria crece rápidamente en la zona peligrosa de entre los 4,4° C y 140° C. La bacteria no tiene sabor ni olor. Así, si la comida no es manejada correctamente puede causar enfermedades. Los síntomas como de resfrío son causados por enfermedades de origen alimenticio. Los alimentos transportados sin hielo o empaques congelados, o sin son dejados fuera o expuestas al sol durante un día de campo no estarán seguros por mucho tiempo.



Lo mejor es prepararse antes de ir de día de campo. Asegúrese de empacar seguridad en su canasta. Prepare y guarde la comida de manera segura para el viaje al sitio del día de campo. Usted debe transportar la heladera dentro de un automóvil con aire acondicionado, no en la cajuela. En el sitio del día de campo coloque la heladera en la sombra. Mantenga la heladera tapada y evite abrirla constantemente. Si es posible, reemplace el hielo tan pronto como se derrita.

## Consejos para el éxito

### 1. ¡Piense en la limpieza!

- Cuando planea comer al aire libre, lleve jabón y agua; un desinfectante a base de alcohol puede ser usado de una manera simple.
- Infórmese si el sitio de su día de campo tiene agua segura para beber. Si no es así, lleve agua o toallas húmedas para limpiar las superficies.
- Antes de empacar las frutas y verduras, lávelas bajo la llave de agua. Inclusive los alimentos con cáscara.

### 2. Separe

- Las heladeras son abiertas continuamente, generalmente para obtener bebidas frías; por eso empaque éstas en una heladera por separado. Esto permitirá que los alimentos perecederos se mantengan fríos hasta que se sirvan, así como evitar la contaminación con otros productos.
- Empaque suficientes utensilios y platos para servir y comer. No use los mismos utensilios o platos para carnes crudas y cocidas o pollo.
- La salsa que se use para aderezar carne cruda, pollo o pescado no debe ser usada en carne cocinada a menos que sea hervida primero.

### 3. ¡Mantenga los alimentos fríos fríos!

- Si usted va a asar carne, empaque la carne cruda y el pollo separados de los alimentos cocinados o comidas que se van a comer crudos.
- Empaque la heladera justo antes de salir de casa; empaque solamente la cantidad de alimentos que usted crea se va a usar.
- Llene la heladera a su capacidad con suficiente hielo o empaques fríos para mantener fría la temperatura por más tiempo.
- Coloque los alimentos sobrantes en la heladera tan pronto se asen o se sirvan. Cualquier alimento que permanezca afuera por más de una hora debe ser eliminado. Si todavía hubiera hielo en la heladera cuando regrese a casa, los alimentos que queden serán seguros de comer.

### 4. ¡Mantenga las comidas calientes calientes!

- Lleve un termómetro para alimentos! Lo necesitará para chequear que la carne roja o de pollo ha alcanzado la temperatura interna apropiada para destruir la bacteria (cocine la carne roja a 71,1° C, el pollo a 73,8° C, y el pescado a 62,7° C).
- No ase parcialmente hamburguesas para consumirlas después. Una vez que empiece a cocinarlas, cocínelas completamente para que la bacteria sea destruida.

## Hablemos:

Pídale a toda la familia que participe en la creación de menús para el día de campo. Planee un menú para cuando se cuente con heladera y otro para cuando no se cuente con una. Hable acerca de cuáles alimentos tienen que mantenerse fríos en una heladera con hielo para minimizar el crecimiento de dañinas bacterias. Pídeles que ayuden a elegir alimentos que serán seguros para cuando estén comiendo sentados bajo el sol. Identifique las reglas para mantener la comida tan fría como sea posible mientras se encuentre en una mesa al aire libre. Las familias pudieran considerar opciones de alimentos no perecederos como por ejemplo frutas lavadas enteras en lugar de ensaladas de fruta cortada.



## Receta para la salud:

### Emparedados de atún con manzana

Rinde 3 porciones

#### Ingredientes

- 1 lata de atún, empacada en agua (185g, escurrido)
- 1 manzana
- 1/4 de taza de yogurt de vainilla, bajo en grasa
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharadita de miel
- 6 rebanadas de pan de trigo entero
- 3 hojas de lechuga

#### Indicaciones

1. Lave y pele la manzana. Píquela en trocitos pequeños.
2. Escorra el agua de la lata de atún.
3. Ponga el atún, la manzana, el yogurt, la mostaza y la miel en un tazón mediano. Mezcle bien.
4. Ponga y extienda 1/2 taza de la mezcla de atún en tres piezas de pan.
5. Cubra cada emparedado con una hoja de lechuga lavada y otra pieza de pan.
6. Coloque en el refrigerador hasta que estén listos para empacarlos en la heladera.

El arte de los insectos proviene de: <http://www.fightbac.org/component/content/article/1/274-bac-july>