



# HEALTHY HACKS FOR 2023 July

## BETTER LIVING FOR TEXANS TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

### Una temporada de parrilladas dulces y seguras

¿Está buscando algún alimento nuevo para agregar a la parrilla este año? ¡Pruebe hacer sus frutas favoritas a la parrilla! Según las Pautas Alimentarias para Estadounidenses de 2020-2025, más del 80 % de la población de los EE. UU. no consume la cantidad recomendada de frutas. Hacer frutas a la parrilla puede ser una excelente manera de incluir más frutas a sus comidas como un bocadillo saludable, un acompañamiento o un postre. Desde duraznos y sandías hasta manzanas y piñas, ¡las posibilidades son infinitas! La cocción a la parrilla realza la dulzura natural de las frutas y potencia su sabor. ¡Qué delicia! Este verano, dele rienda suelta a su creatividad y agregue algún alimento nuevo a la parrilla. Recuerde seguir los principios de FightBAC™ para evitar la contaminación cruzada y las enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Continúe leyendo para obtener más información.



**Limpiar:** Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las encimeras antes de comenzar la preparación. Lave las frutas con agua corriente potable, incluso si tienen cáscaras que no se comen. Con un cepillo para verduras limpio, frote la cáscara de las frutas que tengan una cáscara más dura.

**Separar:** Siempre mantenga las frutas separadas de la carne de res cruda, la carne de aves y los mariscos. Use

bolsas de supermercado y tablas de cortar diferentes. Preste atención a los utensilios y, cuando haga frutas a la parrilla, no use las mismas pinzas que utiliza para la carne de res cruda o la carne de aves. No coloque nunca las frutas que hizo a la parrilla en un plato que antes haya tenido carne de res cruda, carne de aves o mariscos.

**Cocinar:** Las frutas a la parrilla no tienen una temperatura interna mínima y segura como la carne de res, la carne de aves y los mariscos, pero las distintas frutas tienen diferentes tiempos de cocción (o asado a la parrilla). Para lograr una cocción más uniforme, corte las frutas en trozos más pequeños y asegúrese de que la parrilla esté a una temperatura media o baja para que las frutas no se quemen. Tenga cuidado: Debido a su gran contenido de agua, muchas frutas pueden aumentar bastante su temperatura al hacerlas a la parrilla. Déjelas enfriar unos minutos antes de disfrutarlas.

**Refrigerar:** Luego de la comida, manipule las sobras con cuidado para evitar enfermedades transmitidas a través de los alimentos. Nunca deje reposar a temperatura ambiente las frutas hechas a la parrilla durante más de dos horas antes de llevarlas al refrigerador o al congelador, ni más de una hora si hace 90 °F o más. ¿Le quedaron sobras? Divida las sobras en recipientes poco profundos para que se enfríen más rápido en el refrigerador y consúmalas en menos de tres o cuatro días. Recaliéntelas a 165 °F antes de consumirlas.

Escrito por: Katie McGill, agente de extensión del programa "Mejor Vida para los Tejanos" (Better Living for Texans) del condado de Brazos  
Fuente del contenido: Pautas Alimentarias para Estadounidenses de 2020-2025 y The Core Four Practices (Las cuatro prácticas básicas), FightBac.org - Fotografía de: Canv

TEXAS A&M  
AGRILIFE  
EXTENSION

BETTER LIVING FOR TEXANS

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).

Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades.

Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



**CONSEJOS**  
SALUDABLES PARA  
**2023**  
**Julio**

**MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS)**  
**TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE**

¡El primer paso hacia  
una **vida más sana!**



Únase con nosotras y reciba

- El apoyo de amigos
- La confianza para cocinar comidas saludables para sus hijos y el resto de la familia
- Una guía de bolsillo con consejos prácticos para cocinar y hacer las compras
- Un artículo de incentivo
- ¡Recetas para el éxito en la cocina!

Ven y unite a las sesiones!

Ubicacion: Mason Food Bank, Blessing House, 124 E Mesquite St.

Tiempo: 10:00 am- 11:00 am

Martes, 8 de Agosto	<u>Sesion 1: Creacion de comidas seguras y saludables</u>
Martes, 15 de Agosto	<u>Sesion 2: Equilibrando tu día</u>
Martes, 22 de Agosto	<u>Sesion 3: Ahorrar mas en el supermercado</u>
Martes, 29 de Agosto	<u>Sesion 4: Celebracion de pequenos bocados</u>

TEXAS A&M  
**AGRILIFE**  
EXTENSION

BETTER LIVING FOR TEXANS

This institution is an equal opportunity provider and employer.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program – SNAP.

Texas A&M AgriLife Extension is an equal opportunity employer and program provider.

The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating.