

# Pre-School Pages



A newsletter for parents of pre-schoolers  
 packed with food, facts & fun  
 from your local county extension office

Cooperative Extension Service

Graves County  
 251 W. Housman St.  
 Mayfield, KY 42066  
 (270) 247-2334  
 Fax: (270) 247-5193  
 extension.ca.uky.edu

July 2021

## Cuidado de los niños

### Maneras de mantener su picnic perfectamente seguro este verano

El verano se ha llamado a menudo temporada de picnic. Es el momento perfecto para cenar al aire libre y disfrutar de todo lo que la naturaleza tiene para ofrecer: el sol, los árboles, la brisa e incluso los insectos. También es una oportunidad para que crezcan las bacterias transmitidas por los alimentos. Para protegerse y proteger a su familia de las enfermedades transmitidas por los alimentos y reducir sus posibilidades de enfermarse, planifique con anticipación y siga estos consejos de picnic de seguridad alimentaria.

#### Planificación

- Tome solo la cantidad de comida que usará.
- Limpie y desinfecte su hielera antes de empacarla.
- Lave los productos antes de envasarlos.
- Lleve toallitas desinfectantes para sus manos o desinfectante de manos en caso de que no pueda lavarse las manos.
- Tome un termómetro para alimentos y utilícelo para verificar las temperaturas de cocción.

#### Embalaje

- Empaque los alimentos en recipientes herméticamente cerrados para evitar la contaminación cruzada.
- Empaque primero los alimentos fríos.

• hielo, paquetes de gel congelados o botellas de agua congeladas para mantener los alimentos fríos.

• Empaque una hielera separada para bebidas porque la gente la abrirá con más frecuencia.



#### Cocinando

- Mantenga la comida fría hasta que esté listo para cocinar.
- Cocine las carnes y aves a sus temperaturas internas seguras.
- Carne de res, cerdo, cordero y ternera (filetes, asados, chuletas): 145 grados F con un descanso de tres minutos.
- Carnes molidas - 160 grados F
- Pollo (entero, en trozos, molido): 165 grados F
- Use un plato limpio para servir alimentos cocidos.
- No permita que los jugos de carne cruda toquen otros alimentos ni reutilicen la marinada.

#### Comiendo

- Lávese las manos o use desinfectante para manos o toallitas húmedas antes de comer.
- Coloque las sobras en la hielera. Deseche cualquier alimento perecedero que haya quedado fuera durante más de dos horas.
- En temperaturas superiores a los 90 grados F, los alimentos no deben reposar más de una hora.



## Tiempo de juego

### No gaste el presupuesto en juegos de verano

Después de un año de estar a salvo en casa, muchas personas están listas para salir y explorar. Eso puede significar vacaciones y viajes o pequeños viajes cerca de casa. De cualquier manera, el hecho de que pueda salir de la casa no significa que deba gastar todo su dinero en ello.

La información actual de los CDC dice que las personas completamente vacunadas pueden comenzar a reanudar de manera segura algunas actividades pre-pandémicas. Las actividades al aire libre son generalmente más seguras que en el interior. Y las personas completamente vacunadas tienen menos riesgo en situaciones de interior. Cuando planifique un viaje, podría considerar los números COVID-19 en su destino.

Las siguientes ideas podrían ayudarlo a planificar un viaje que no rompa el presupuesto:

- Granja, huerto o mercado de agricultores: disfrute del entretenimiento y la comida fresca y saludable para su familia.
- Parque o reserva natural: explore un sendero para caminar o andar en bicicleta, prepare un picnic familiar, deje que los niños jueguen en el patio de recreo o simplemente relájese y disfrute de las vistas y los sonidos de la naturaleza.
- Piscina, parque acuático o playa: busque un poco de agua y refréscase, ya sea en una piscina local, en un río o en la playa de un lago, o algo un poco más lejos.
- Visita al zoológico, parque de atracciones, museo o fábrica: busque descuentos y horas de menor actividad.
- Calles de la ciudad: visite una ciudad cercana. Muchas ciudades tienen visitas guiadas o autoguiadas con mapas para caminar en línea o en papel.

- Cita nocturna: sí, podría ser una cita tradicional para adultos, pero otra opción es una cita de "día divertido" entre padres e hijos.
- Pruebe algo nuevo: hay muchas opciones, como geocaching, observación de aves, volar una cometa, observar las estrellas, participar en un desafío de fotografía o muchas otras.

Ya sea que vaya cerca o lejos, continúe siguiendo las pautas de seguridad: evite las grandes multitudes, coma afuera, use una máscara y lávese las manos con frecuencia.

## Comamos

### Refrescante de sandía

Ingredientes:

1 sandía pequeña a mediana

½ taza de yogur griego natural

1 ½ tazas de fruta (pruebe una mezcla variada de moras, fresas, arándanos y frambuesas)

2 cucharadas de miel (opcional)



Direcciones:

Con un cuchillo afilado, corte la sandía horizontalmente en rodajas de 1 ½ pulgada de grosor. Corte las rondas en cuñas (cada ronda hará 4 cuñas).

Vierta 1 cucharada de yogur en cada gajo, dejando los bordes descubiertos.

Espolvoree bayas en cada gajo. Rocíe con miel, si se usa.

Fuente: Brooke Jenkins-Howard, Especialista en Extensión, Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Kentucky  
Rinde 6 porciones. Por ración: 250 calorías; 1 g de grasa total; 0,5 g de grasas saturadas; 0 g de grasas trans; 0 mg de colesterol; 5 mg de sodio; 61 g de carbohidratos; 4 g de fibra; 57 g de azúcar; 5 g de azúcar añadido; 5 g de proteína; 0% del valor diario de vitamina D; 6% del valor diario de calcio; 10% del valor diario de hierro; 15% del valor diario de potasio.

Atentamente,



Agente de extensión del condado para Educación en Ciencias de la Familia y del Consumidor