

USAR LAS SOBRAS DE FORMA SEGURA

Cuando uno tiene sobras de una comida, ya sean verduras de una sopa casera o sobras de pollo de un pollo rostizado del supermercado, es útil saber cómo servir las sobras de forma segura.

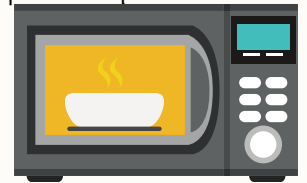
CÓMO GUARDAR LAS SOBRAS

- Envuélvalas herméticamente o séllelas en un recipiente para retener la humedad y mantener alejadas las bacterias.
- Refrigere o congele inmediatamente (dentro de las 2 horas posteriores a la cocción del alimento)
- Los recipientes pequeños y poco profundos enfrían los restos de comida más rápido
- Los alimentos que permanezcan fuera durante 2 horas o más deben desecharse
 - Si la temperatura es superior a 90°F, los alimentos deben desecharse después de 1 hora.



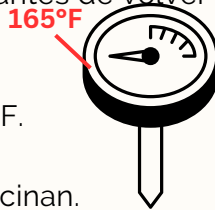
CÓMO DESCONGELAR SOBRAS CONGELADAS

- Descongelarlas en el refrigerador es lo más seguro pero lleva más tiempo
- Con agua corriente fría, la descongelación es más rápida que en el refrigerador, pero requiere atención.
- La descongelación en microondas es la forma más rápida de descongelar las sobras
- Las sobras descongeladas deben cocinarse antes de volver a congelarse.



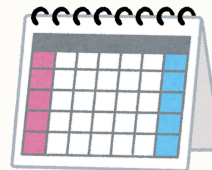
CÓMO RECALENTAR LAS SOBRAS

- Recaliente a una temperatura interna de 165°F.
- Si usa microondas:
 - Cubra y gire los alimentos mientras se cocinan.
 - Utilice recipientes aptos para microondas
 - Deje reposar la comida un mínimo de 3 minutos antes de servir.



CÓMO SERVIR LAS SOBRAS

- Sirvalas dentro de 3 o 4 días si han sido refrigeradas
- Sirvalas dentro de 3 o 4 meses si han sido congeladas



COMIDA O BEBIDAS QUE HAN SIDO SERVIDAS EN UN PLATO O VASO PARA CONSUMIR DEBEN DE SER DESCARTADAS DESPUÉS DE LA COMIDA/CENA/ALMUERZO.

CÓMO COCINAR CON SOBRAS

- Vegetales cocidos: úselos en un omelet, platillo con huevos, o como parte de una pizza.
- Carne asada: úsela en un sándwich/wrap, pita o quesadilla.
- Albóndigas: sirvalas en un pan con salsa marinara para un sándwich italiano.
- Fideos: haga arroz integral o sirvalos con almohadas de lechuga.
- Puré de papas: combínelo con huevo y queso y haga empanadas de papas.
- Fruta: lávelas, séquelas bien y congélelas para hacer licuados.



§ De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

