

Laboratorio de computación Tarea de una página

1. Visite FightBac.org
2. Dibuje y escriba un plan de una página sobre seguridad alimentaria que incluye: título, quién, qué, dónde, y cómo aplicar las tres metas de seguridad alimentaria en la escuela; o una actividad favorita. Use 3 imágenes, 10 a 50 palabras.
3. Comparta con su clase o grupo.

Sitios de seguridad alimentaria

Almacenamiento de alimentos

Guardar ingredientes, masa, mezcla, y alimentos horneados.

<https://www.foodsafety.gov/keep/types/>

Asociación de hornear en casa

Glosario de como hornear, guías HomeBaking.org

La fundación del consejo internacional de información alimentaria

Encuestas para consumidores
Aprenda más sobre ingredientes de hornear, del campo a la mesa Foodinsight.org

North American Millers' Association

Vea los videos: *Como se muele la harina* (zona de niños) y *¿Sabías?* namamillers.org

Asociación para la educación de seguridad alimentaria

Vea el infografía de seguridad alimentaria para hornear y el video y receta de galleta de calabaza con chispas de chocolate, y el video *La historia de su cena*, FightBac.org

Retiradas, retiradas del mercado, y advertencias sobre la seguridad

Visite este recurso fiable de retiradas <https://www.fda.gov/Safety/Recalls/>

Family & Consumer Sciences Competencies, 2018, 3.0 (Acceder al recurso completo: nasafacs.org)

Consumer and Family Resources, 2.1.3—Analizar decisiones hechas para proveer alimentos seguros y nutritivos para individuos y familias.

Family and Human Services, 7.4.1—investigar asuntos de salud, bienestar, y seguridad de individuos y familias.

Food Production and Services, 8.2—Enseñar prácticas de seguridad y saneamiento alimentario.

Nutrition and Wellness, 14.4—Evaluar factores que afectan la seguridad alimentaria de la producción al consumo.

Objetivos del líder

Guíe al participante a:

1. Definir ingredientes crudos y porque es esencial hornear completamente.
2. Evaluar sus prácticas de seguridad alimentaria. Lista de verificación.
3. Encontrar recursos fiables de seguridad alimentaria consumidora.
4. Añadir los pasos de seguridad alimentaria a todas las recetas de hornear.
5. Usar temperaturas interiores y pruebas visibles para asegurar que productos estén bien cocidos.
6. Enfriar productos horneados aparte de harina cruda, masa.
7. Lavarse las manos para preparar la masa, después de colocar los alimentos en el horno y antes de que disfruter, empaquetar o servir productos horneados.

Pasos de la lección

Paso 1. Ver el video de seguridad alimentaria de harina: *¿Sabías?*

<http://www.namamillers.org/flour-food-safety-video/>

Pregunta de razonamiento analítico: El grano se limpia en el campo por cosechadoras mientras se cosecha. Los molinos limpian y templan el grano en el molino. ¿Qué es la diferencia entre “crudo y limpio” y “completamente horneado o cocido?” (R: El grano y la harina son limpios pero siguen crudos y pueden llevar bacterias dañinas. Las temperaturas que quitan las bacterias no se llegan hasta que los ingredientes estén completamente horneados or cocidos.)

Paso 2. Leer la receta de muffin de mora en taza

Pregunta de razonamiento analítico: Enumere los pasos de seguridad alimentaria que se deben usar en la receta.

(Ej: (1) lavarse las manos, las barras de cocina y otra vez en paso (3) antes de manejar cosas horneadas; (2) no lamer el tazón; limpiar y lavar los implementos; Volver los huevos al refrigerador y la harina a la alacena; (3) después de 5 minutos picarle al centro para asegurar que esté cocido <http://homebaking.org/PDF/bakingfoodsafety101.pdf>)

Muffin de mora azul en taza

Adaptada de receta original en

<https://www.landolakes.com/recipe/16943/blueberry-muffin-mug-cake/>

Ingredientes:

- 2 cucharadas mantequilla sin sal
- ¼ taza harina común (la mitad puede ser harina integral)
- 2 cucharadas azúcar moreno
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de polvo de canela molida
- ¼ cucharadita nuez moscada
- 1 huevo grande, solo la yema
- 1 cucharada leche
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de moras (arándanos azules frescos, helados, o deshidratados)

Instrucciones:

1. Lavar las manos y el mostrador.
2. En un tazón chico o una taza use tenedor para mezclar los ingredientes. Ponga la mantequilla en una taza de café grande (de 12 onzas o más). Concine en microondas hasta que esté derretido, aproximadamente 30 segundos. Agregue los ingredientes secos, la yema, la leche, y vainilla. Mezcle con tenedor. Agregue las moras, revolviendo hasta que estén distribuidos.
3. Cocine en microondas 60-90 segundos o hasta que el pastelito se separe poquito de la taza y la parte encima esté seca. Lavarse las manos; pruebe la temperatura en el medio del pastelito. La temperatura en el centro debe ser de mínimo 180°F, la temperatura sube 5-10°F mientras el pastelito descansa. No cocine de más.) Enfríelo poquito antes de disfrutarlo.
4. Lávese las manos. *Opcional:* Salpique con 2 cucharadas de azúcar en polvo mezclado con ½ cucharadita de jugo de limón o agua.

Nutrientes: una receta provee 570 calorías, 28mg grasa, 245mg colesterol, 280mg sodio, 71g carbohidratos, 2g fibra, 7g proteína

Paso 3. Equipos preparan la receta de muffin de mora en taza

Razonamiento analítico: Use la gráfica de temperatura y termómetro para alimentos para probar el pastelito en el medio después de enfriar por 5 minutos para el producto mejor cocido. Use la lista de verificación para evaluar prácticas de seguridad alimentaria para hornear.

¿Sabía?

Seguridad alimentaria de harina

North American Millers Association
Canadian National Millers Association



¿SABÍA QUE HARINA ES UN INGREDIENTE CRUDO? ES CIERTO. EL TRIGO VIENE DE LA GRANJA, ESTÁ PROCESADO MINIMAMENTE, ENTONCES ESTÁ EMPAQUETADA PARA USAR

POR ESO NUNCA DEBE CONSUMIR HARINA CRUDA

CONSEJOS DE SALUD Y SEGURIDAD:

NO COMER MASA O MEZCLA CRUDA

LÁVESE LAS MANOS, IMPLEMENTOS PARA COCINAR Y LAS BARRAS DE COCINA CON JABÓN Y AGUA CALIENTE

SOLO CONSUMA ALIMENTOS QUE CONTIENEN HARINA CUANDO ESTÉN BIEN COCIDOS

“Completamente cocido”
Pruebe temperatura interna
<http://homebaking.org/PDF/bakingfoodsafety101.pdf>

Lista de verificación de suministros:

- Fregadero, delantales, ligas para el pelo
- Microondas
- Taza para microondas (una por un equipo de dos)
- Ingredientes para muffin de taza (una receta por equipo)
- Termómetros para alimentos
- Palillos
- Tenedor para revolver
- Cucharas (para probar)
- Servilletas
- Copia de *Lista de verificación de seguridad alimentaria para hornear*
- Lápiz o pluma

LA historia DE SU cena
Partnership for Food Safety Education

<http://www.fightbac.org/food-safety-education/the-story-of-your-dinner/la-historia-de-su-cena/>