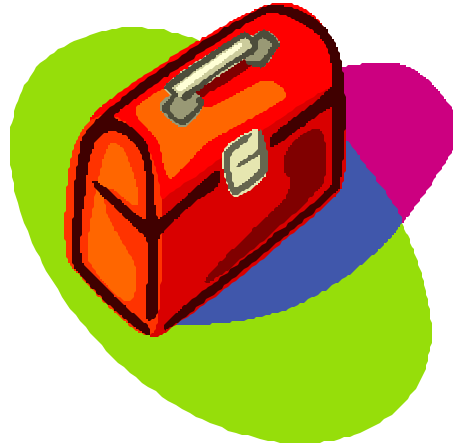


La Lonchera

Folleto C



Cómo Empacar Almuerzos Seguros para Niños Preescolares

Empacar almuerzos que se conserven en buen estado cuando su niño los coma es tan importante como empacar alimentos saludables. Los niños menores de 5 años corren mucho riesgo de sufrir de intoxicación alimentaria (envenenamiento por alimentos provocado por bacterias).

Hay tres puntos importantes que recordar al seleccionar alimentos que se conservarán bien:

- * tipo de comida
- * temperatura
- * tiempo



University of California
Cooperative Extension
San Luis Obispo County

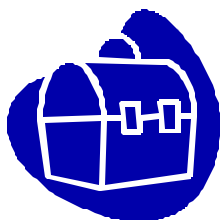


Este programa se realizó con fondos recibidos de la Proposición 10 a través de la Comisión para Niños y Familias del condado de San Luis Obispo.



Tipo de comida

Las bacterias que provocan enfermedad alimenticia crecen rápidamente en ciertas clases de alimentos. Las carnes, aves, pescado, productos lácteos, quesos blandos y frutas y verduras cortadas son los más propensos a ser atacados por las bacterias transmitidas por alimentos. Cuando incluya alguno de estos alimentos en el almuerzo de su niño, asegúrese de empacarlos de manera que estén en buen estado a la hora de comer.



Mantenga fríos estos alimentos:

Carnes, aves, pescado
Huevos
Leche, quesos blandos, yogur
Frutas y verduras peladas y cortadas
Jugos de fruta abiertos
Ensalada de pasta

Mantenga calientes o fríos estos alimentos:



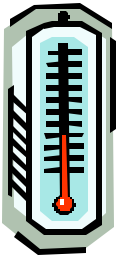
Sopas
Frijoles con carne
Platillos al horno
Frijoles refritos y al horno



Estos alimentos son seguros a temperatura ambiente:

Panes, galletas, cereal
Crema de cacahuete (maní)
Frutas enteras sin cortar
Frutas enlatadas sin abrir
Frutas secas
Jugos no abiertos
Quesos duros
Latas no abiertas de atún, carnes, aves
Nueces y semillas

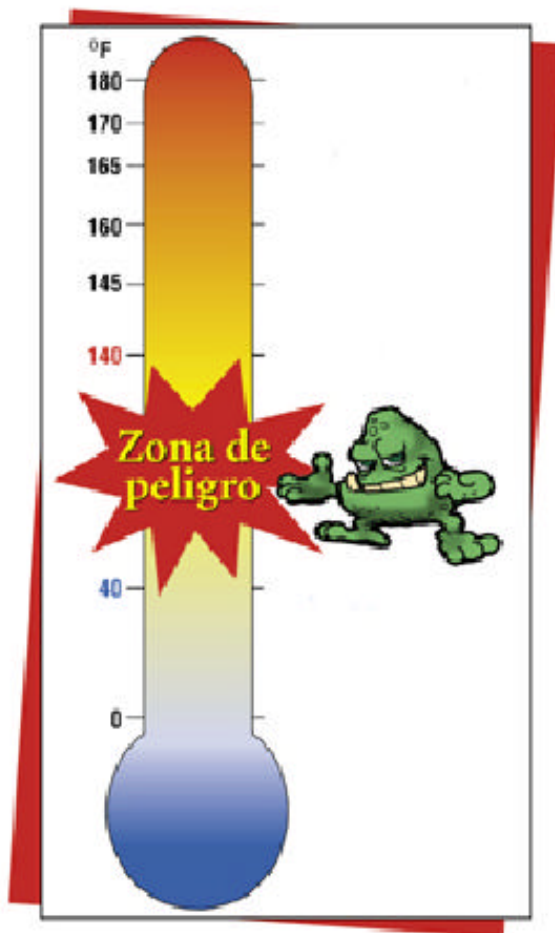
Temperatura



Utilice la temperatura para mantener seguros los almuerzos. Mantenga los alimentos calientes a 140 grados F (60° Centígrados) o más y los alimentos fríos a 40 grados F (5° C) o menos. Las temperaturas altas destruyen las bacterias y las temperaturas bajas hacen más lento el desarrollo de las bacterias.

Tenga en mente el refrán: **Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.**

Guía de temperaturas para conservar bien los alimentos



La Zona de Peligro

Dejar alimentos susceptibles en la Zona de Peligro por dos horas o más los expone al desarrollo rápido de las bacterias y pueda provocar la intoxicación por alimentos.

Tiempo

Las bacterias que provocan intoxicación alimentaria crecen rápidamente. Muchas comidas pueden echarse a perder en sólo dos horas si se dejan a temperatura ambiente.



Sugerencias para mantener los alimentos en buen estado

La mayoría de las comidas pueden incluirse en el almuerzo de su niño sin peligro. Siga las siguientes sugerencias para:

- empacar almuerzos seguros para su niño
- incluir una mayor variedad de alimentos en los almuerzos de su niño

Manténgalo limpio

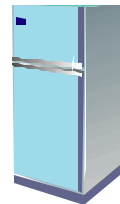


Diariamente:

- Lave la lonchera o bolsa de su niño por dentro y por fuera
- Lave los paquetes de hielo químico
- Antes de preparar la comida:
 - Lávese las manos
 - Limpie las tablas de cortar
 - Limpie los mostradores
 - Lave los utensilios

Manténgalo frío

Utilice una lonchera con material aislante cada día
Compre un paquete de hielo químico y úselo a diario
Empaque sándwiches fríos—prepárelos la noche anterior y guárdelos en el refrigerador
Si en la escuela de su niño hay disponible un refrigerador para los almuerzos de los niños, utilícela



Manténgalo caliente



Utilice un recipiente con material aislante para los alimentos calientes:

- Llene el recipiente con material aislante con agua herviente
- Deje el agua caliente en el recipiente unos minutos
- Vacíe el recipiente y agregue comida muy caliente



Cómo empacar almuerzos seguros

Empacar almuerzos que se conservarán bien es más fácil de lo que piensa.

A continuación hay algunos ejemplos:

Pierna de pollo al horno (frío)
Pepinos en rodajas
Melón cantalú en rebanadas
Galleta de avena
Leche con poca grasa



¿Cuáles alimentos necesitan cuidados especiales? *El pollo, la verdura cortada, la fruta cortada y la leche.*

Para conservar bien este almuerzo, ponga la leche en una botella con material aislante y empaque todo el almuerzo en una lonchera con material aislante, junto con un paquete de hielo químico congelado.

Sándwich de crema de cacahuete (maní) y jalea
Taza de yogur
Zanahorias pequeñas
Envase pequeño de jugo de naranja, sin abrir



¿Cuáles alimentos necesitan cuidados especiales? *El yogur y las verduras peladas.*

Para mantener seguro este almuerzo, empáquelo en una lonchera con material aislante, junto con un paquete de hielo químico congelado.

Sobras de un cocido
Taza de fruta enlatada, sin abrir
Agua



¿Cuál alimento necesita cuidados especiales? *Las sobras del cocido.*

Para mantener este almuerzo en buen estado, caliente el cocido y guárdelo en un recipiente con material aislante. O empaque el cocido frío en una lonchera con material aislante junto con un paquete de hielo químico congelado.

Burrito de frijoles y queso
Fresas en rebanadas
Agua



¿Cuáles alimentos necesitan cuidados especiales? *El burrito y las fresas.*

Para mantener seguro este almuerzo, prepare el burrito la noche anterior y guárdelo en el refrigerador. En la mañana, coloque todo el almuerzo en una lonchera con material aislante, junto con un paquete de hielo químico congelado. El burrito puede comerse frío o caliente.

Sugerencias del personal de los jardines de niños

“Una farmacia local me regala paquetes de hielo químico que llegan empacados con los medicamentos. Funcionan muy bien para mantener fríos los almuerzos”.

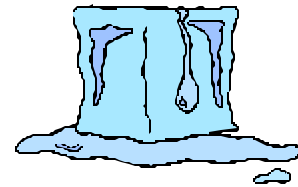
Nipomo

“Es importante que los padres se acostumbren a utilizar los paquetes de hielo químico”.

San Luis Obispo

“Los paquetes de hielo químico deben usarse aún cuando el día esté frío”.

Atascadero



“Dejamos saber a los niños y padres que los almuerzos pueden guardarse en nuestro refrigerador. No todas las escuelas pueden ofrecer eso, pero puesto que nosotros sí podemos, queremos que nuestras familias utilicen el refrigerador”.

Paso Robles

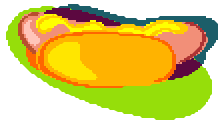


Otra consideración en cuanto a seguridad— Prevenga el atragantarse



No pase por alto la posibilidad de atragantamiento al seleccionar alimentos para los niños de edad preescolar. Los alimentos redondos son los que más provocan el atragantamiento. La Cruz Roja Americana (*The American Red Cross*) indica que los alimentos pequeños, secos, duros y los alimentos pegajosos o difíciles de masticar también pueden provocar el atragantamiento.

Las comidas que más causan atragantamiento son: los *hot dogs* enteros, caramelos duros, nueces enteras, uvas enteras, goma para masticar, chupetes, palomitas de maíz, cucharadas de crema de cacahuete (maní), y trozos de comidas como carnes o frutas.



Se puede reducir el riesgo de atragantamiento al:

Cortar las uvas por la mitad

Picar las nueces

Untar finamente crema de cacahuete (maní) sobre pan, galletas o verduras

Cortar en rebanadas o picar en trozos los alimentos

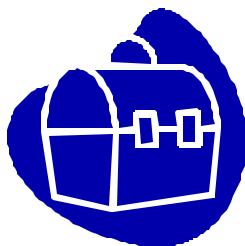
Cortar los *hot dogs* en cuatro a lo largo de la solchicha

Nunca deben servirse a los niños menores de 5 años comidas tales como caramelos duros, goma de masticar, chupetes o palomitas de maíz.



¿Sabía usted que ...?

- Uno de cada cuatro estadounidenses padecerá de envenenamiento por alimentos este año.
- Los síntomas comunes de envenenamiento por alimentos son náusea, vómito y diarrea. En casos severos puede provocar la muerte.
- Lavarse bien las manos y mantener limpia la cocina pueden ayudar a reducir los casos de envenenamiento por alimentos.
- La leche y los jugos no pasteurizados no son seguros para los niños pequeños. Pueden contener bacterias dañinas como el *E. coli*.



Fuentes adicionales de información

Para más información sobre cómo conservar los alimentos en buen estado y cómo preparar almuerzos seguros:

Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA
(Departamento de Agricultura de los Estados Unidos): 1-800-535-4555

En la Internet conéctese a: Fight BAC! (¡Combata a BAC!) a: www.fightbac.org

La Lonchera es una serie de hojas informativas preparadas para los padres del condado de San Luis Obispo quienes empaacan almuerzos para sus niños de edad preescolar. Los temas se basan en una encuesta de padres de niños preescolares y también en una evaluación de los almuerzos empacados por los padres para sus niños de edad preescolar. La meta de estas hojas informativas es ayudar a los padres a empaacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los niños preescolares.

La autora agradece la cooperación y apoyo de nueve escuelas de prekindergarten que participaron en el desarrollo del programa *La Lonchera*.

Autora: Shirley Peterson, MS, RD, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Universidad de California Extensión Cooperativa, Condado de San Luis Obispo. Diseñador: Cheryl May. Junio 2002.

Traducción al español: Beverly Snowden

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas) ascendencia, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales procedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607-5200 (510) 987-0096.