



Cómo Preparar Almuerzos Sanos para Llevar a la Escuela

La comida que los niños llevan a la escuela puede ser la causa por la cual algunos de ellos regresan a casa con dolor de estómago, diarrea y hasta vómito. Puede que se le culpe a la gripe por su enfermedad cuando es posible que fue causada por bacterias que causan enfermedad alimenticia.

El preparar una comida que se puede guardar a temperatura ambiental y comerse horas más tarde requiere cuidado extra. La bacteria que causa enfermedad alimenticia se reproduce mejor a temperatura ambiental.

En realidad, entre 40 y 140 grados F, se puede reproducir suficiente bacteria en dos horas para causar enfermedad.

Algunos alimentos deben mantenerse fríos (a menos de 40 grados F) o calientes (a más de 140 grados F). Estos son alimentos perecederos tales como carne, aves, mariscos, huevos y productos lácteos (incluyendo el yogurt). Lo más importante para preparar una comida sana, es mantener fríos los alimentos fríos y caliente los alimentos calientes y mantener todo limpio. A continuación, por qué y cómo.

Para reproducirse, las bacterias que causan enfermedad alimenticia necesitan una temperatura adecuada, humedad y una fuente de alimento. Los alimentos húmedos que contienen proteína son especialmente susceptibles al crecimiento bacteriológico. Si se toca el alimento mucho durante la preparación hay más



riesgo de diseminar gérmenes de sus manos a los alimentos. Es decir que puede haber más riesgo de contaminación con ensaladas como ensalada de jamón, pollo o huevo.

Si elige carne preparada para sandwiches observe las fechas de vencimiento con mucho cuidado. Estos productos pueden contener bacterias que se reproducen lentamente a temperaturas de refrigeración.

Idealmente, debería guardar las comidas en un refrigerador para mantenerlos fríos, pero

esto a veces no es posible. Las loncheras, especialmente las más modernas mantienen los alimentos más fríos que una bolsa de papel. Enfriadores comerciales, un envase lleno de hielo o un refresco congelado ayuda a mantener frío el contenido de la lonchera. Aconsejeles a los niños guardar su comida en el lugar más fresco que puedan, nunca en una ventana al sol.

Para mantener los alimentos calientes por varias horas, use un termo diseñado para mantener alimentos calientes. Caliente el alimento lo más que se pueda antes de verterlo al termo. El alimento todavía debería estar caliente al tacto al comerse. Lave bien el termo después de cada uso y enjuáguelo por dentro con agua hirviendo antes de usarlo de nuevo.

Mantenga todo limpio mientras prepara comidas para la escuela para evitar la diseminación de gérmenes. Asegúrese de que sus manos, los utensilios y los mostradores estén limpios. Lave los envases para alimentos incluyendo el termo y la lonchera después de cada uso. Envuelva alimentos en envoltura limpia. Si usa bolsas de papel use bolsas diseñadas para ese uso. Las bolsas del mandado pueden estar contaminadas por insectos o derrames de otros alimentos.

De vez en cuando, alimentos que no necesitan permanecer fríos ni calientes pueden ser deseables para estas comidas. Estos alimentos incluyen mantequilla de cacahuete (maní), carnes preservadas como tasajo y algunos quesos no percederos. Otras opciones incluyen carne, aves y mariscos enlatados listos para comerse inmediatamente; frutas frescas y vegetales; y panes, cereales y nueces. Algunos alimentos empaquetados "listos para comer" en porciones individuales como fruta enlatada y pudines son buenos con estas comidas.

Recuerde...

Algunos alimentos que no parecen, ni saben, ni huelen mal, aún pueden estar contaminados con suficientes bacterias para enfermarle. Para preparar una comida sana siga estos consejos.

- Mantenga todo limpio al preparar y empacar la comida.
- Planee un menú balanceado de alimentos saludables que han sido preparados debidamente. Asegúrese de que las carnes hayan sido cocinadas completamente. No use sobras que hayan reposado en el refrigerador por mucho tiempo.
- Mantenga fríos los alimentos fríos y caliente los alimentos calientes. No permita que estos alimentos reposen a temperatura ambiental por más de dos horas
- No use sobras percederas de las comidas para escuela. Echelas a la basura.



Los programas educacionales del Servicio de Extensión Agrícola de Texas son disponibles a todas personas sin distinción de raza, color, sexo, impedimento, religión, edad u origen nacional.

Issued in furtherance of Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914, in cooperation with the United States Department of Agriculture. Zerle L. Carpenter, Director, Texas Agricultural Extension Service, The Texas A&M University System.