

Cómo Preparar Almuerzos Sanos para Llevar a la Escuela

Peggy Van Laanen
Profesora y Especialista en Nutrición del Servicio de Extensión
El Sistema Universitario Texas A&M

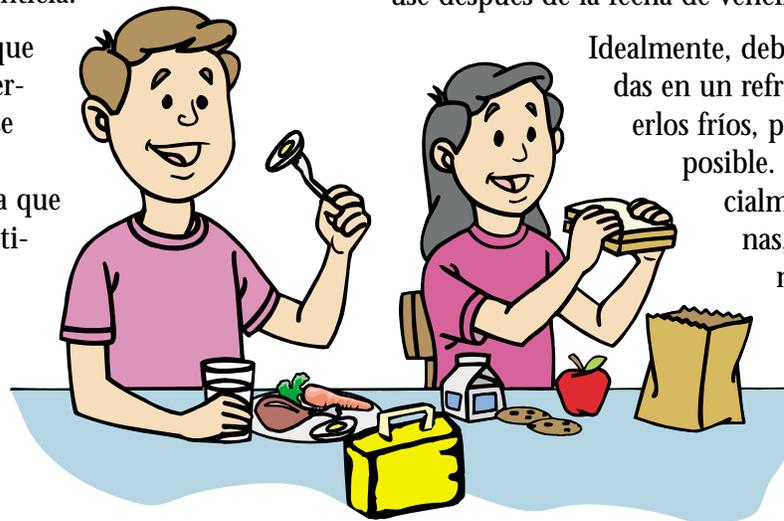
La comida que los niños llevan a la escuela puede causar dolor de estómago, diarrea y hasta vómito. Puede que se le culpe a la gripe por su enfermedad cuando es posible que fue causada por bacterias que causan enfermedad alimenticia.

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, de 40 a 140 grados F, se puede reproducir suficiente bacteria en dos horas para causar enfermedad.

Algunos alimentos deben mantenerse fríos (a 40 grados F o menos) o calientes (a 140 grados F o mas). 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, el por qué y el cómo.

Para reproducirse, las bacterias que causan enfermedad alimenticia necesitan una temperatura adecuada, humedad y una fuente de alimento tal como proteína. 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. No los use después de la fecha de vencimiento.



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. Aconséjeles 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 hirviente.

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.

Algunos alimentos no necesitan permanecer fríos ni calientes para permanecer seguros. Estos alimentos incluyen:

- mantequilla de cacahuete (maní)
- carnes preservadas como tasajo
- algunos quesos no percederos
- carne, aves y mariscos enlatados (listos para comerse inmediatamente)
- frutas secas
- 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 empaclar 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.

Producido por AgriLife Communications and Marketing, El Sistema Universitario Texas A&M
Las publicaciones de Texas AgriLife Extension se pueden encontrar en Internet en: <http://AgriLifebookstore.org>

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.