



Serie

Folleto C

UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales
<http://anrcatalog.ucdavis.edu>

Publicación 8109-S

La Lonchera

Cómo empacar almuerzos seguros para niños preescolares



Empacar almuerzos que se conserven en buen estado para 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:

- el tipo de comida
- la temperatura
- el tiempo

SHIRLEY PETERSON, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, Condado de San Luis Obispo.

Traducción al español: Beverly Snowden



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Extensión Cooperativa
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.



El tipo de comida

Las bacterias que provocan una 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 que se transmiten por alimentos. Cuando incluya alguno de estos alimentos en el almuerzo de su niño, asegúrese de empacarlo de manera que esté en buen estado a la hora de comer.

¡Mantenga fríos estos alimentos!	¡Estos son seguros a temperatura ambiente!	¡Mantenga calientes o fríos estos alimentos!
carnes, aves, pescado 	panes, galletas, cereales 	sopas 
huevos 	crema de cacahuate (maní)	frijoles con carne 
leche, quesos blandos, yogur 	frutas enteras sin cortar, frutas enlatadas sin abrir, frutas secas	platos al horno
frutas y verduras peladas o cortadas 	jugos no abiertos 	frijoles refritos y al horno
jugos de fruta abiertos	nueces, semillas y quesos duros	
ensalada de pasta 	latas no abiertas de atún, carnes, aves 	



La Temperatura

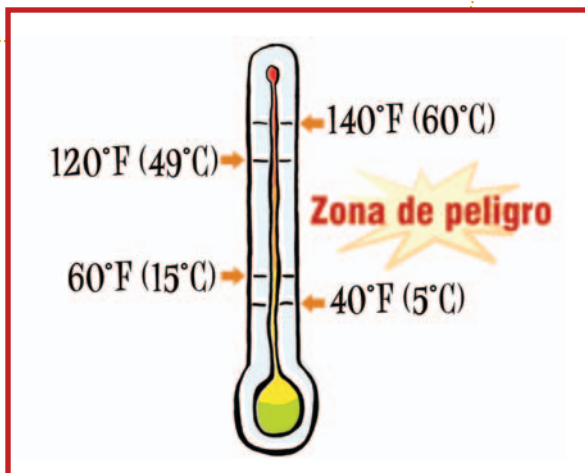


Tenga en mente este refrán:
Mantenga calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.

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



Guía de temperaturas para conservar bien los alimentos.



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

El Tiempo

Las bacterias que provocan una intoxicación alimentaria crecen rápidamente. Muchas comidas pueden echarse a perder en sólo 2 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 que no vayan a enfermar a su niño
- incluir una mayor variedad de alimentos en los almuerzos de su niño



Manténgalo limpio

Diariamente:

- Lave la lonchera o bolsa del almuerzo 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 diariamente.
- 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, utilícelo.



Manténgalo caliente

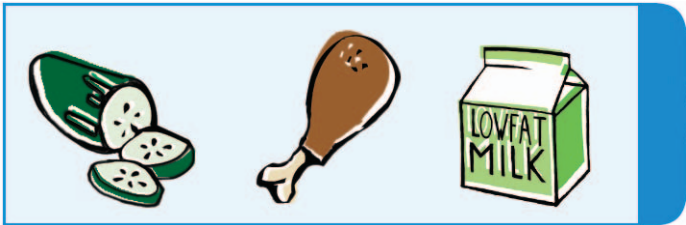
Utilice un recipiente con material aislante para los alimentos calientes.

- Llene el recipiente con agua hirviendo.
- Deje el agua caliente en el recipiente durante unos minutos.
- Vacíe el recipiente y agregue la comida muy caliente.



Cómo empacar almuerzos que se conservan bien

¡Empacar almuerzos que se conservarán bien es más fácil de lo que piensa! A continuación hay algunos ejemplos:

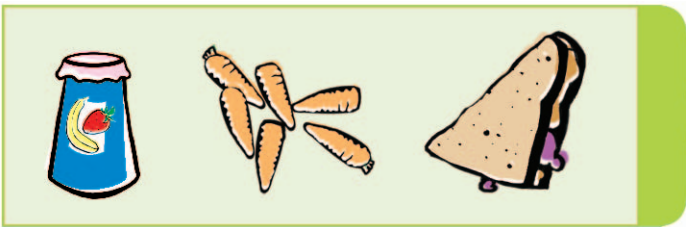


Ejemplo 1
pierna de pollo al horno (frío)
pepinos en rodajas
melón cantalú en rebanadas
galleta de avena
leche con poca grasa

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.

¿Cuáles alimentos necesitan cuidados especiales?

El pollo, la verdura cortada, la fruta cortada y la leche.



Ejemplo 2
1/2 sándwich de crema de cacahuete (maní) y jalea
taza de yogur
zanahorias pequeñas
envase pequeño de 100% jugo de naranja

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

¿Cuáles alimentos necesitan cuidados especiales?

El yogur y las verduras peladas.



Ejemplo 3
sobras de un cocido
taza de fruta enlatada, sin abrir
agua

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.

¿Cuál alimento necesita cuidados especiales?

Las sobras del cocido.



Ejemplo 4
burrito de frijoles y queso
fresas en rebanadas
agua

Para mantener en buen estado 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.

¿Cuáles alimentos necesitan cuidados especiales?

El burrito y las fresas cortadas.



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*



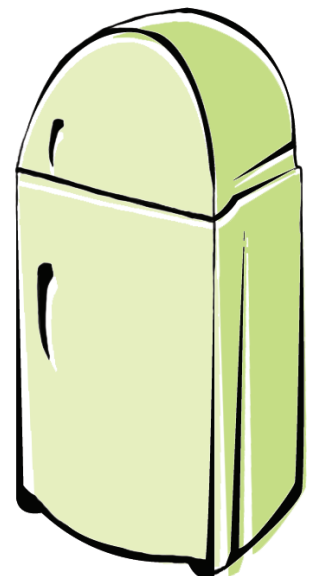
“Es importante que los padres se acostumbren a utilizar los paquetes de hielo químico.”

- *San Luis Obispo*



“Los paquetes de hielo químico deben usarse aun 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 la seguridad—*el atragantamiento*

No pase por alto la posibilidad de atragantamiento al seleccionar alimentos para los niños de edad preescolar. Los alimentos redondos son los más peligrosos. La Cruz Roja Americana indica que los alimentos pequeños, secos, duros y pegajosos o difíciles de masticar pueden provocar el atragantamiento.

Las comidas que más causan atragantamiento son las siguientes:

- *hot dogs* enteros
- caramelos duros
- nueces enteras
- uvas enteras
- chicle
- palomitas de maíz
- cucharadas de crema de cacahuete (maní)
- trozos de comidas como carnes o frutas



Reduzca el peligro del atragantamiento

Se puede reducir el riesgo de atragantamiento al

- cortar las uvas por la mitad
- picar las nueces
- untar finamente la crema de cacahuete (maní) sobre pan, galletas o verduras
- cortar en rebanadas los trozos grandes de alimentos
- cortar los *hot dogs* en cuatro a lo largo de la salchicha

No deben servirse a los niños menores de 5 años comidas tales como caramelos duros, chicle o palomitas de maíz.





¿Sabía usted que ...?



- Una de cada cuatro personas en Estados Unidos padecerá de envenenamiento por alimentos este año.
- Los síntomas comunes de envenenamiento por alimentos son náuseas, vómitos y diarrea. En casos severos puede provocar la muerte.
- Lavarse bien las manos, mantener limpia la cocina y guardar la comida a la temperatura apropiada 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*.

Para más información

Para más información sobre cómo conservar los alimentos en buen estado y cómo preparar almuerzos seguros, póngase en contacto con

- La Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos). 800-535-4555
- Fight BAC! (¡Combata a BAC!). www.fightbac.org



Más Información

La Lonchera es una serie de hojas informativas preparadas para los padres del condado de San Luis Obispo quienes empacan 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 empacar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los niños preescolares.

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

Visite la página en Internet de ANR Communication Services (<http://anrcatalog.ucdavis.edu>) o póngase en contacto con:

Universidad de California



Agricultura y Recursos Naturales

Communication Services

6701 San Pablo Avenue, 2nd Floor

Oakland, CA 94608-1239

Teléfono: (800) 994-8849 or (510) 642-2431

FAX: (510) 643-5470

Preguntas por correo electrónico: danrcs@ucdavis.edu

Si desea obtener esta publicación en forma de folleto, póngase en contacto con: Vincent Lazaneo al (858) 694-2859.

Publicación 8109-S

© En 2004 por los regentes de la Universidad de California, División de Agricultura y Recursos Naturales

Todos los derechos reservados.

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona empleada o aspirante a empleo en la Universidad de California. 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 que haya estado 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 precedentes. 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, 300 Lakeside Drive, 6 th Floor, Oakland, CA 94612-3550; 510-987-0096. **Para obtener información acerca de cómo obtener esta publicación, llame al 1-800-994-8849. Si necesita ayuda en bajar esta publicación a disco, llame al (530) 754-5112.**

pr-3/04-GM/SB/VJG