

En este número

Acerca de las enfermedades transmitidas por los alimentos

Consejos para sus compras

Desinfectante económico

Evite el germen de la lonchera

Receta Right Bite

Introducción al refrigerio seguro

Comidas seguras para empacar

¡La seguridad de los alimentos es importante!



Combata las bacterias

La intoxicación por alimentos (intoxicación alimentaria) es causada por comer alimentos en mal estado. La intoxicación por alimentos tiene los mismos síntomas que la gripa – náusea, vómitos, retortijones y diarrea. A veces la gente cree que tiene la gripa, pero en realidad tienen intoxicación alimentaria causada por comer alimentos que contienen bacterias nocivas.

Se estima que anualmente millones de americanos sufren enfermedades transmitidas por los alimentos. Algunas personas – especialmente niños, ancianos y aquellos con su sistema inmunitario debilitado – pueden sufrir síntomas severos o incluso morir debido a enfermedades transmitidas por los alimentos.

Consejos para combatir las bacterias

- ◆ Lave sus manos con jabón y agua tibia durante al menos 20 segundos para eliminar la mayor cantidad de bacterias posible.
- ◆ Lave siempre sus manos antes de preparar la comida y después de tocar carne cruda, estornudar, toser o ir al baño.
- ◆ Lave la tabla de cortar en agua jabonosa caliente y luego desinfectela después de trabajar con carne cruda.
- ◆ Nunca descongele carne, aves, pescado o mariscos a temperatura ambiente.
- ◆ Ponga a refrigerar o congele los alimentos dentro de las 2 horas de cocinarlos.

¿Sabía usted?

La esponja de cocina promedio contiene 7.2 billón de bacterias. ¡Cambie seguido esas esponjas!

Consejos para la compra de alimentos

- ◆ Organícese y compre solo lo que consumirá dentro de un tiempo “seguro” y coma los alimentos antes de la fecha de vencimiento que figura en la etiqueta.
- ◆ No compre envases dañados, aunque estén en venta. Estos envases pueden tener el sellado roto permitiendo que bacterias como la E. coli crezcan en el producto.
- ◆ Haga de la tienda de abarrotes el último mandado en su lista. No permita que los alimentos permanezcan en su automóvil mucho tiempo, y refrigérelos tan pronto llegue a casa.

Hechos sobre las bacterias

Mito: *Si pongo comida caliente dañará mi refrigerador o arruinará otros alimentos, así que debería dejarla enfriar primero.*

Hecho: No es cierto. La comida caliente no dañará tu refrigerador ni arruinará otros alimentos. De hecho, la rápida refrigeración mantendrá tanto a ti como a tu comida más seguros. Para enfriar más rápido, divide grandes cantidades de alimento en envases menos profundos antes de refrigerar. Para más mitos y consejos, visite www.fightbac.org.

Desinfectante económico



Este desinfectante matará tantas bacterias nocivas como los costosos desinfectantes comerciales, pero cuesta mucho menos. Puede hacer su propia solución desinfectante en casa por menos de un centavo diario.

Receta para un desinfectante económico – Agregue una cucharadita en un cuarto de galón de agua. Ponga la solución en una botella rociadora. ¡Tenga cuidado para no derramar esto en su ropa!

¡Compare los costos!

Solución	Costo por cuarto de galón
Desinfectante económico	Menos de \$0.01 por día
Limpiador multiuso “Green Works”	\$3.39
Limpiador multiuso “409”	\$3.35
Blanqueador “Lysol Plus”	\$3.19
“Clorox” con blanqueador	\$3.99

Evite el germen de la lonchera

Unas 3 a 4 horas transcurren en promedio entre el momento en que la lonchera es preparada y el momento en que se come el refrigerio. Los niños guardan normalmente sus loncheras en un casillero, un estante, o en sus mochilas – lugares lo suficientemente cálidos para permitir que crezcan las bacterias.

Incluso las viandas más nutritivas no son capaces de resistir el germen de la lonchera – comúnmente conocido como intoxicación por alimentos.

Los gérmenes que te pueden enfermar pueden crecer en los alimentos si no se mantienen dentro de una temperatura segura (debajo de los 40° F o por encima de los 140° F). Échele un vistazo al **ABC del refrigerio seguro** para prevenir que estos gérmenes proliferen en los alimentos cuando envase un refrigerio en la lonchera escolar.

Receta RightBite

Sándwiches de atún y ensalada de manzana



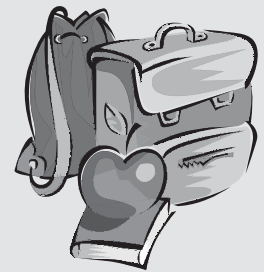
Ingredientes

- 1 lata (6½ onzas) de atún al natural, escurrido
- 1 una manzana pequeña, picada en trocitos finos
- ¼ taza de yogur de vainilla bajo en grasas
- 1 cucharadita de mostaza
- 6 rebanadas de pan integral

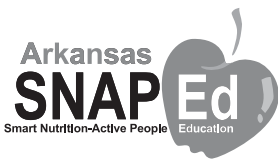
Instrucciones

1. Mezcle el atún, la manzana, el yogur y la mostaza.
2. Unte la mezcla en tres de las rebanadas de pan, y agrégueles lechuga y tomate.
3. En una lonchera, mantenga el sándwich fresco usando una compresa fría o un cartón de jugo congelado. Alcanza para tres porciones.

ABC del refrigerio seguro



- ◆ Ponga algo frío en la lonchera. Un buen truco es congelar un cartón de jugo durante la noche y ponerlo en la lonchera junto al sándwich. ¡De esta manera, el sándwich no subirá demasiado de temperatura y su hijo tendrá una bebida fría a la hora de comer!
- ◆ Congele los sándwiches. El sándwich estará descongelado a la hora de comer.
- ◆ Enseñe a sus hijos a mantener su lonchera en el lugar más fresco posible mientras estén en la escuela.
- ◆ Use un termo si es necesario mantener fríos la leche o los jugos hasta la hora de comer.
- ◆ Enseñe a su hijo que debe desechar toda la comida que sobre del almuerzo.
- ◆ Lave y desinfecte la lonchera o la bolsa del almuerzo después de cada uso.

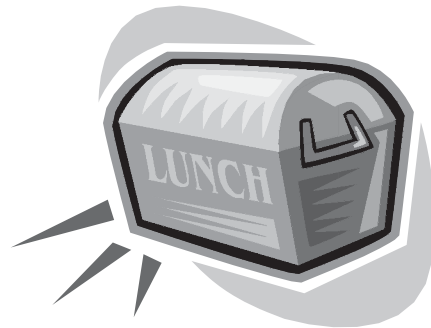


Cooperative Extension Service
2301 South University Avenue
Little Rock, AR 72204

Comidas seguras para empacar en una merienda escolar

Esta es una lista de refrigerios para niños que no necesitan refrigerarse y pueden ser empacados con seguridad.

- ◆ Sándwiches de mantequilla de cacahuete
- ◆ Galletas saladas o dulces y muffins
- ◆ Cereales, pretzels y palomitas de maíz
- ◆ Fruta fresca y verduras
- ◆ Frutas secas
- ◆ Jugos enlatados y embotellados
- ◆ Mermelada, jalea y miel
- ◆ Latas sin abrir de frutas y pudín
- ◆ Carne, aves y pescado enlatados que puedan ser abiertos y consumidos inmediatamente.



Material original escrito por Jane Newton, agente de extensión del condado – temas de familia y educación del consumidor, condado de Lincoln.

Para obtener más información sobre los alimentos, la nutrición o la salud, comuníquese con la Oficina de Extensión Municipal o visite www.uaex.edu.