

## **Consejos en la preparación adecuada de alimentos para niños que meriendan solos en el hogar al llegar de la escuela**

*El USDA presenta medidas en la preparación adecuada de alimentos para ayudar a los estudiantes a prevenir las enfermedades transmitidas a través de los alimentos*

**Washington, 18 de agosto del 2011-** Mientras los niños regresan a la escuela para alimentar sus mentes con información, padres y madres estarán enfocándose en alimentarlos en el hogar con meriendas saludables y nutritivas. El Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos (FSIS, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) publica estos consejos para mantener a los niños a salvo del envenenamiento por alimentos mientras preparan sus meriendas favoritas, a veces sin supervisión de mamá y papá.

“Los consumidores, de todas las edades deben mantener presente que las bacterias en los alimentos pueden enfermarlos, pero hay maneras de reducir los riesgos asociados con el envenenamiento por alimentos”, dijo la Dra. Elisabeth Hagen, Subsecretaria de Inocuidad Alimentaria. En esta época del regreso a la escuela es una oportunidad excelente para que padres, madres y niños revisen cuán importante es el manejar los alimentos adecuadamente en la cocina del hogar”.

### **Mantén la limpieza:**

- Coloca los libros, mochilas, y equipo deportivo en el piso y no sobre la mesa o superficies de cocina, en donde los gérmenes pueden esparcirse hacia los alimentos que comerás.
- Lávate las manos. Las manos llevan muchos gérmenes, y una de las mayores causas de las enfermedades transmitidas a través de los alimentos es el no lavarse las manos. Esto es especialmente importante luego de saludar y tocar la mascota de la familia, darle un bocadillo, o tocar sus juguetes.
- Usa siempre cucharas, tenedores y platos limpios.
- Lava las frutas y vegetales con agua del grifo antes de comerlas, aún si planeas descascararla.
- No dejes alimentos fríos, como la leche, los embutidos (jamón), los huevos hervidos, o yogurt sobre superficies de cocina a temperatura ambiente. Colócalos nuevamente en el refrigerador tan pronto termines de preparar la merienda.

### **Evita estos alimentos:**

- Cualquier alimento perecedero que se haya dejado fuera del refrigerador (incluyendo la pizza, aún cuando no contenga carne) durante toda la noche. Los alimentos cocidos o que tienen que refrigerarse no deben dejarse afuera por más de dos horas.
- Sobras en las loncheras, como emparedados con perecederos o algún otro alimento que necesite refrigeración y no se comió en la escuela. Bota estos alimentos y sus envolturas plásticas o de papel de aluminio. No vuelvas a usar las envolturas.
- Mezcla cruda de galletas, porque podría contener huevos crudos que contengan la bacteria *Salmonella*.
- Pan, queso, o frutas y vegetales abollados que no se ven bien o que tienen mordeduras u hongo.

## Calienta cuidadosamente en el horno de microondas:

- Usa sólo envases, platos, y utensilios que sean aprobados para usar en el horno. No uses alimentos envueltos en papel de aluminio o metal en el horno microondas. Algunos envases se pueden derretir y químicos dañinos pueden transferirse al alimento. Pídele a tus padres el mantener platos y envases seguros para usarse en el horno de microondas en una gaveta específica.
- Lee cuidadosamente las instrucciones del paquete o pregunta a tus padres qué ajustes debes seguir para preparar tus meriendas favoritas. No saltes el paso de reposo, si una comida para horno de microondas pide que dejes el alimento “reposar” luego que el microondas pita (y el alimento esté listo). El alimento todavía se está cocinando, aún cuando el microondas ya terminó la cocción.
- Cubre la comida con una tapa, papel plástico o papel de cera. También rota y agita a mediados del tiempo de cocción. Esto ayuda que el alimento se cocine más uniformemente y previene los pedazos fríos en donde bacterias pueden permanecer.
- Calienta en el microondas las salchichas hot dog, embutidos (como jamón), y sobras de comida hasta que emitan vapor. Esto indica que han alcanzado una temperatura lo suficientemente alta como para destruir bacterias. Permite que la comida se enfríe un poco por varios minutos antes de comerla, para prevenir que te quemes la boca.

El FSIS tiene disponible la hoja informativa “**Al Llegar de la Escuela, Prepara Tus Alimentos Adecuadamente**” con información adicional para las familias preocupadas por la inocuidad de las meriendas que se preparan al llegar de la escuela. Padres y niños también pueden ir a “Preguntele a Karen”, la representante virtual del USDA que puede contestar preguntas sobre el manejo adecuado de alimentos durante las 24 horas del día, 7 días a la semana. Visita [www.PregunteleKaren.gov](http://www.PregunteleKaren.gov) o llama a la Línea de información gratis sobre Carnes y Aves del USDA, al 1-888-674-6854, disponible en inglés y español y puede ser contactada de lunes a viernes, entre 10 a.m. a 4 p.m. (tiempo del este). Puede escuchar mensajes grabado sobre inocuidad alimentaria que están disponible 24 horas al día.

#

Nota: Puede obtener comunicados de prensa u otra información en la pagina electrónica del FSIS, visitando:

[http://www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp)

Síguenos en español por *Twitter*: [twitter.com/usdafoodsafes](https://twitter.com/usdafoodsafes)