

# La lonchera

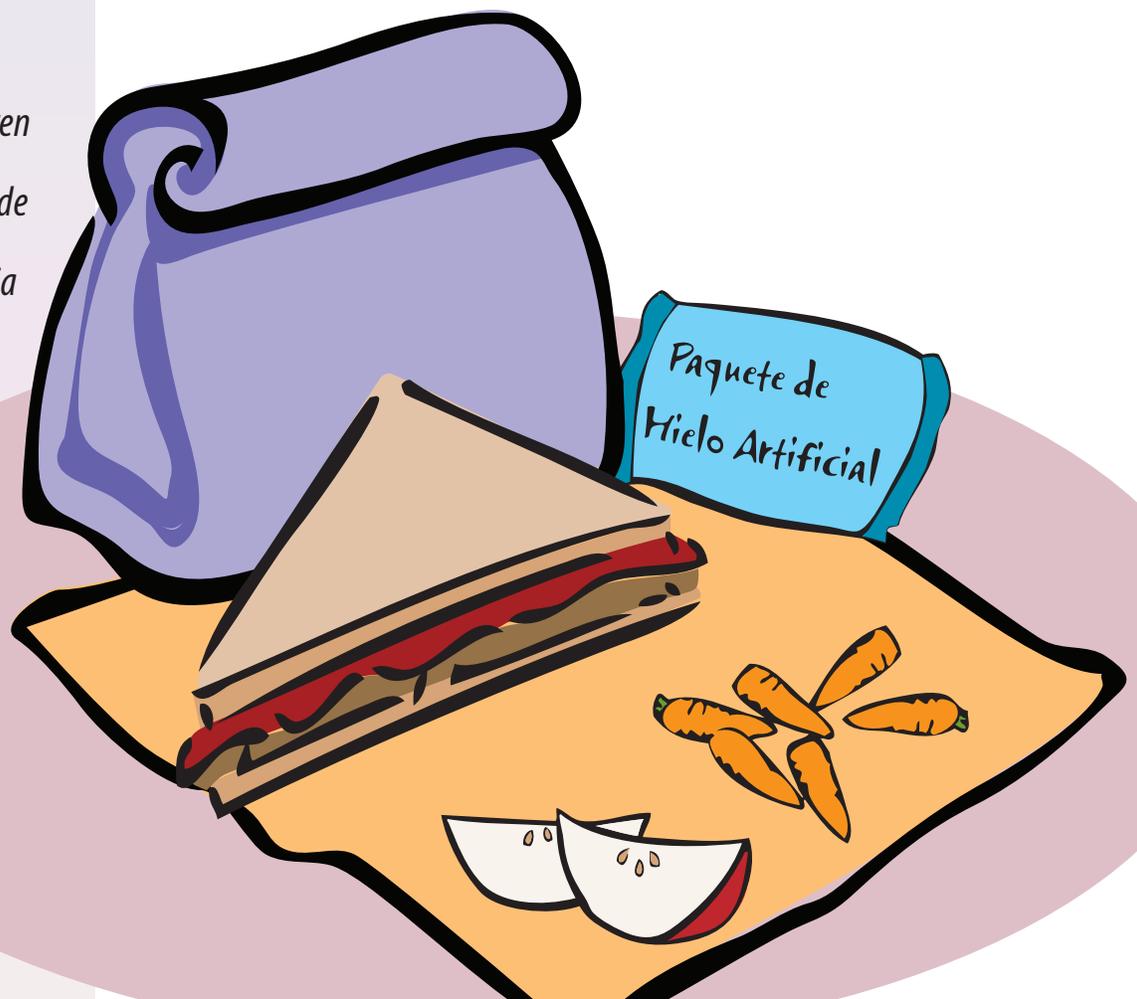
FOLLETO C  
Publicación 8109-5

## CÓMO EMPACAR ALMUERZOS SEGUROS PARA PREESCOLARES

*Empacar almuerzos que se conserven en buen estado para cuando su hijo 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 que tener en cuenta **tres** puntos importantes 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

## El tipo de comida

Las bacterias que provocan una enfermedad causada por alimentos 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 hijo, asegúrese de empacarlo de manera que esté en buen estado a la hora de comerlo.

### Mantenga fríos estos alimentos:

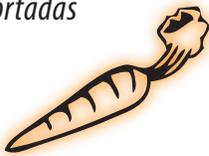
- carnes, aves, pescado

- huevos



- leche, quesos blandos, yogur

- frutas y verduras peladas o cortadas



- jugos de fruta en envases abiertos

- ensalada de pasta



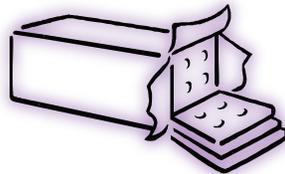
### Estos alimentos se conservan bien a temperatura ambiente:

- panes, galletas, cereales

- crema de cacahuete (maní)

- frutas y verduras enteras sin cortar

- frutas enlatadas sin abrir



- frutas secas

- envases de jugo sin abrir

- quesos duros, nueces y semillas

- latas sin abrir de atún, carnes o aves



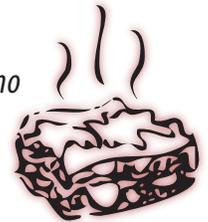
### Mantenga calientes o fríos estos alimentos:

- sopas



- frijoles con carne

- platillos al horno



- frijoles refritos o al horno

## Temperatura

Tenga en mente este refrán:

Mantenga **calientes los alimentos calientes** y **fríos los alimentos fríos.**

Use la temperatura para mantener el almuerzo de su hijo en buen estado. Mantenga los alimentos ya sea a 140°F (60°C) o más o a 40°F (5°C) o menos. Las temperaturas altas destruyen las bacterias y las temperaturas bajas hacen más lento su crecimiento.

ZONA DE PELIGRO



140°F (60°C)  
**CALIENTE**

*A las bacterias les gustan las temperaturas cálidas*

40°F (5°C)  
**FRÍO**

Guía de temperaturas para conservar bien los alimentos

Los alimentos perecederos que se dejan en la **Zona de Peligro** (entre 40–140°F o 5–60°C) pueden desarrollar bacterias rápidamente y causar una intoxicación por alimentos.

## Tiempo

**Las bacterias que provocan intoxicación alimentaria crecen rápidamente.**

Muchos alimentos pueden echarse a perder en sólo **2 horas** si se dejan a temperatura ambiente.

Los alimentos que se dejan a una temperatura ambiente de más de 90°F (32°C) pueden echarse a perder en 1 hora.

## ¿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 náusea, 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 sin pasteurizar no son seguros para los niños pequeños. Pueden contener bacterias dañinas como el *E. coli*.

## Sugerencias para mantener los alimentos en buen estado

Se pueden empacar de manera segura la mayoría de alimentos en el almuerzo de su hijo.

Siga las siguientes sugerencias para

- empacar un almuerzo que no vaya a enfermar a su hijo
- incluir una mayor variedad de alimentos en los almuerzos de su hijo

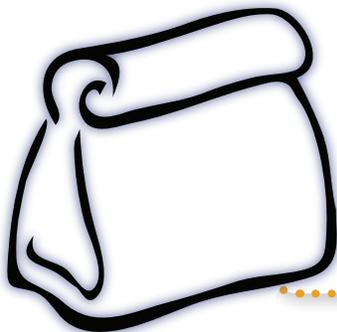
### Manténgalo limpio

Diariamente:

- Lave la lonchera o bolsa del almuerzo de su hijo por dentro y por fuera.
- Lave los paquetes de hielo artificial.

Antes de preparar el almuerzo:

- Lávese las manos.
- Limpie las tablas de cortar.
- Limpie los mostradores.
- Lave los utensilios.



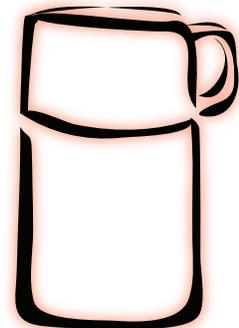
### Manténgalo frío

Paquete de Hielo Artificial

- Utilice una lonchera con material aislante diariamente.
- Compre un paquete de hielo artificial y úselo a diario.
- Empaque sándwiches fríos. Prepárelos la noche anterior y guárdelos en el refrigerador.
- Si en la escuela de su hijo hay disponible un refrigerador para los almuerzos de los niños, utilícelo.

### Manténgalo caliente

- Use 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 algunos ejemplos:

### Ejemplo 1

- pierna de pollo al horno (fría)
- pepinos en rodajas
- melón Cantaloupe en rebanadas
- galleta de avena
- leche baja en grasa



¿Cuáles alimentos en este almuerzo necesitan cuidados especiales?

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

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 artificial congelado.

### Ejemplo 2

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



¿Cuáles alimentos en este almuerzo necesitan cuidados especiales?

Respuesta: El yogur y las zanahorias peladas.

Para mantener en buen estado este almuerzo, empáquelo en una lonchera con material aislante, junto con un paquete de hielo artificial congelado.

### Ejemplo 3

- sobras de lasaña
- taza de fruta enlatada
- agua



¿Cuál alimento en este almuerzo necesita cuidados especiales?

Respuesta: La lasaña.

Para mantener este almuerzo en buen estado, caliente la lasaña y guárdela en un recipiente con material aislante. O empaque la lasaña fría en una lonchera con material aislante, junto con un paquete de hielo artificial congelado.

### Ejemplo 4

- burrito de frijoles y queso
- fresas cortadas
- agua



¿Cuáles alimentos en este almuerzo necesitan cuidados especiales?

Respuesta: El burrito y las fresas cortadas.

Para mantener en buen estado este almuerzo, prepare el burrito la noche anterior y guárdelo en el refrigerador. En la mañana, empaque todo el almuerzo en una lonchera con material aislante, junto con un paquete de hielo artificial congelado. El burrito puede comerse frío o recalentado sin riesgo alguno.

## Sugerencias del personal de jardines de niños

*“Una farmacia local me regala paquetes de hielo artificial que llegan empacados con los medicamentos. Sirven muy bien para mantener fríos los almuerzos”.*

—Directora de un jardín infantil

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

—Maestra de preescolares

*“Los paquetes de hielo artificial se deben usar aun cuando el día esté frío”.*

—Directora de un jardín infantil

*“Le dejamos saber a los niños y padres que pueden guardar los almuerzos en nuestro refrigerador. No todas las escuelas pueden ofrecer eso, pero puesto que nosotros sí podemos, queremos que nuestras familias usen el refrigerador”.*

—Asistente de preescolares

### Otra recomendación de seguridad—

## EL ATRAGANTAMIENTO

No pase por alto el peligro 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 causar que un niño se atragante.

### Los alimentos más propensos a causar atragantamiento son

- *hot dogs* enteros
- caramelos o chupetas duras
- nueces enteras
- uvas y cerezas enteras
- goma de mascar
- palomitas de maíz
- cucharadas de crema de cacahuete (maní)
- trozos de comidas como carne o frutas

### Reduzca el peligro del atragantamiento

Se puede reducir el riesgo de atragantamiento al

- cortar uvas y cerezas por la mitad
- picar las nueces
- untar una capa muy ligera de crema de cacahuete (maní) sobre pan, galletas o verduras
- cortar o picar 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 alimentos como caramelos duros y chupetas, chicle o palomitas de maíz.

## Más información

Para obtener más información acerca de almuerzos nutritivos que puede empaquetar para sus hijos, visite <http://www.MiPiramide.gov/>

**La lonchera** es una serie de hojas informativas preparadas para padres que empaquetan almuerzos para sus hijos de edad preescolar. La meta de esta información es ayudar a los padres a empaquetar almuerzos que sean nutritivos, seguros y apetitosos para los preescolares.

La autora agradece la cooperación de las escuelas preescolares del condado de San Luis Obispo que participaron en el desarrollo del programa **La lonchera**. Este programa se llevó a cabo gracias a fondos recibidos de la *First 5 Commission* del condado de San Luis Obispo.

Originalmente publicado como *The Lunch Box: Learning from Labels* (ANR Publication 8108). Esta edición de 2007 es una revisión basada en la edición de 2004 por Shirley Peterson.

Encontrará información relacionada a este tema en las siguientes publicaciones y en otros juegos de diapositivas, CD-ROMs y videos de UC ANR.

**Creating Healthy Families: Familia sana, familia feliz** (DVD with English and Spanish versions), DVD 6588D

**Children and Weight: What's a Parent To Do?**, Publicación 5367

**Escoja alimentos sanos**, Publicación 5366S

**Familia sana, familia feliz: Bocadillos saludables y apetitosos**, Publicación 4508

**Fit Families Novela Series** (bilingual kit), Publicación 3496

**Si mi hijo tiene sobrepeso, ¿qué debo hacer?**, Publicación 21640

Para pedir estos productos, visite nuestro catálogo en línea en <http://anrcatalog.ucdavis.edu>. También puede hacer sus pedidos por correo, teléfono o fax o pedir que le enviemos un catálogo de nuestras publicaciones, diapositivas, CD-ROMs y videos, pidiéndolo a:

University of California  
Agriculture and Natural Resources  
Communication Services  
6701 San Pablo Avenue, 2nd Floor  
Oakland, CA 94608-1239

Teléfono: (800) 994-8849 o (510) 642-2431  
FAX: (510) 643-5470  
Preguntas por correo electrónico: [danrcs@ucdavis.edu](mailto:danrcs@ucdavis.edu)

**Publicación 8109-S**

ISBN-13: 978-1-60107-627-4

Traducción al español: Beverly Snowden y Myriam Grajales-Hall.



© En 2009 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, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados).

La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja.

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: Affirmative Action/Equal Opportunity

Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607, (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) 754-3927.**

Una versión electrónica de esta publicación está disponible en el sitio web de ANR Communication Services, <http://anrcatalog.ucdavis.edu>.



Esta publicación ha sido revisada anónimamente por científicos y especialistas de la Universidad de California y de otras instituciones para asegurar su contenido técnico. El proceso de revisión estuvo a cargo de los editores asociados para Alimentos y Nutrición y para Publicaciones en Español de ANR.

rev-3/09-LR/RW

