

## El Cuidado de Alimentos Especiales

Selecciones de alimentos ya no son limitadas a sándwiches y papitas. Hay un aumento de productos convenientes en el mercado que son empaquetados en un envase de un solo uso y no requieren refrigeración hasta abrirse. Espagueti enlatado, ravioli, y pudín son unos ejemplos. Sin embargo, al abrir el envase, los alimentos se convierten en alimentos potencialmente peligrosos y deben ser consumidos o refrigerados pronto.

Mantenga esto en mente si su hijo llega a casa con la mitad de un envase que él o ella "guardó para después". Estos alimentos tal vez no sean seguros y deben ser descartados. Revisen la etiqueta para instrucciones de refrigeración.



## Departamento de Salud Ambiental

Oficina Principal  
5500 Overland Ave # 170  
San Diego, CA 92123  
(858) 505-6900  
FAX (858) 505-6848

Oficina San Marcos  
151 Carmel St.  
San Marcos, CA 92078  
(760) 471-0730  
FAX (760) 940-2871

Para mayor información sobre  
manipulación segura de alimentos,  
favor de contactar:  
Oficial Informativo Público  
Condado de San Diego  
Departamento de Salud Ambiental  
División de Alimentos y Viviendas  
PO Box 129261  
San Diego, CA. 92115-9261  
(858) 505-6900

DEH:FH-294 (Rev. 08/11)

## Como Empacar un Almuerzo Seguro

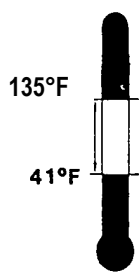


Condado de San Diego  
Departamento de Salud Ambiental  
División de Alimentos y Viviendas

Empacando el almuerzo de sus hijos puede ser económico, nutritivo, y adaptado a preferencias. Lo que decida servir, aquí hay algunas sugerencias acerca de cómo empacarlo y mantenerlo seguro hasta la hora de almuerzo.

## EMPACANDO EL ALMUERZO

Los factores más importantes sobre el empaque de almuerzos son los tipos de alimentos seleccionados y el almacenaje. Las bacterias dañinas prefieren cierto tipo de alimentos, especialmente esas altas en proteínas y húmedas, tal como carnes, pescados, aves, huevos, y leche. De estos tipos de alimentos están designados como **POTENCIALMENTE PELIGROSOS**.



Para mantener estos alimentos seguros, deberían de mantenerse fríos, bajo 41°F, o calientes, arriba de 135°F. El rango entre 41°F y 135°F es conocido como la **ZONA PELIGROSA** porque bacterias dañinas se multiplican rápidamente a estas temperaturas.

Si los alimentos **POTENCIALMENTE PELIGROSOS** en los almuerzos de sus hijos permanecen en la **ZONA PELIGROSA** demasiado tiempo, las bacterias, si están presentes pueden multiplicarse hasta el punto de causar enfermedades transmitidas por alimentos.



## Empezando Con El Ambiente Limpio

Manteniendo alimentos seguros empieza con la cocina limpia y organizada. Los mostradores, utensilios y especialmente sus manos deben de estar limpias antes de la preparación de los alimentos. Los termos y loncheras deben ser lavados en agua caliente con jabón, enjuagadas en agua limpia y secarse al aire libre después de cada uso. Bolsas desechables de plástico o papel, papel de aluminio, papel de cera, y otras envolturas deben ser desechadas después del primer uso. No deben ser guardadas o reusadas.

## Mantener Alimentos Fríos

La manera más segura de mantener los alimentos fríos es colocándolos en refrigeración inmediatamente después de que el niño llegue a la escuela. Desafortunadamente, muchos salones no tienen refrigeración.

Si este es el caso, los alimentos **POTENCIALMENTE PELIGROSOS** deben ser preparados la noche anterior y refrigerados para mantenerse fríos el día siguiente. También si otros alimentos son refrigerados y colocados en la lonchera ayudarán a mantener alimentos potencialmente peligrosos fríos. Por ejemplo, jugos enlatados, sodas, frutas (frescas o enlatadas) suelen ayudar a mantener la lonchera fresca cuando no hay refrigeración. El uso de bolsas insuladas o hielo ayudan a mantener alimentos fríos.

Para **refrescos fríos**, almacenar el termo vacío en refrigeración durante la noche sin la tapadera. Asegúrense que la leche u otra bebida esté fría antes de colocarla en el termo.

El almuerzo debe ser almacenado en la escuela en un área fresca, seca, no debajo de un montón de chaquetas, cerca de un calentón, o una ventana soleada.

## Mantener Alimentos Calientes

Una manera segura de mantener alimentos calientes como guisados, o sopas es el uso de termos para alimentos calientes. Revisen que el termo esté bien sellado y no tenga un escape. Algunos termos son hechos específicamente para alimentos calientes o fríos, pero no para las dos cosas. Revisen las instrucciones del termo para más información.

**Las sopas** deben hervir antes de ser colocadas en el termo. Esto debe de ocurrir justamente antes de que su hijo se vaya a la escuela. El vapor debe de ser visible al abrir el termo. Enjuagando primeramente el termo con agua hirviendo suele mantener la sopa aun más caliente.

