

Empaca el almuerzo (Power Packing)

[Locutor] Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades.

[Carmen] ¡Hola chicos! ¡Bienvenidos al programa Kidtastics de los CDC! Soy Carmen, de Kidtastics. ¡Hoy vamos a hablar de cómo empacar bien el almuerzo para la escuela!

[Mateo] ¡Muy bien, Carmen! Ya que *podrías* estar llevándote algo más que el almuerzo... Los microbios que crecen en la comida pueden multiplicarse en gran cantidad en tan solo 2 horas. Empaca bien tu almuerzo para que no te enfermes por comer tu sándwich o tu “snack”.

[Cristi] ¡Ajá! ¡Tenemos que asegurarnos de que nuestro almuerzo nos dé energía, ¡no dolor de estómago!

[Tomás] ¿Cómo podemos hacerlo?

[Carmen] Las loncheras o bolsas de material acolchado y con aislamiento mantienen fríos los alimentos fríos, y calientes los calientes, para que los microbios no se multipliquen rápidamente. Si usas una lonchera común o una bolsa de papel, necesitas saber esto:

[Mateo] Guarda tu almuerzo en una bolsa doble. Las capas de papel y de aire ayudan a mantener el frío. Puedes poner hielo o un envase de jugo congelado en una bolsa de plástico con cierre, como si fuera una mini-nevera. Si prefieres el jugo congelado, pídele a tu mamá jugo al 100%. No te preocupes, a la hora del almuerzo tu jugo estará descongelado. ¡O puede que parezca un raspado! Si preparas el sándwich la noche anterior, guárdalo en el refrigerador o el congelador hasta que estés a punto de irte a la escuela.

[Cristi] Sopita, pasta o chili caliente... ¡muy buenos los días fríos! Lo importante es que el almuerzo esté caliente hasta la hora de comerlo, para que los microbios no se reproduzcan. Prueba usar un termo.

[Tomás] Empaca tus alimentos en forma separada, para que no se revuelvan. Usa bolsas de plástico con cierre o envases de plástico para guardar alimentos, o el yogur, el pudín o las copas de frutas en envases individuales. No necesitas envolver frutas como las manzanas, naranjas o bananos, ¡pues traen un envoltorio natural!

[Cristi] La comida no es lo único que puede tener microbios; ¡también pueden tenerlos tú y tus mascotas! Así que lávate las manos con agua y jabón, especialmente si le diste de comer a tu mascota o jugaste con ella. Lávate las manos antes de preparar el almuerzo y antes y después de comer. Lava las frutas y las verduras con agua fría que corra de la llave antes de empacarlas. Empaca tu almuerzo con la cantidad de alimentos que creas que vas a comer y tira las sobras cuando hayas terminado. Y lava todos los días los recipientes y la lonchera o usa una nueva bolsa de papel. Ya sabes lo que pasa si no los lavas...

[TODOS] ¡Comienzan a oler mal!

[Mateo] Hay alimentos que puedes guardar porque no se echan a perder rápidamente. Puedes guardar para después la fruta, verduras crudas, pan, galletas saladas, mantequilla de maní, mermelada, pepinillos, nueces, "pretzels", galletas "graham", mezcla de cereal y las copas de frutas.

[Carmen] Gracias por escuchar este programa de Kidtastics de los CDC. Nos hablamos pronto. Y, ¡no se olviden de mantenerse seguros y saludables!

[Locutor] Para obtener la información de salud más precisa visite www.cdc.gov/español o llame al 1-800-CDC-INFO.