



LA COMIDA SEGURA ES COMIDA BUENA



Hoy su hijo aprendió a ser "experto en la seguridad de los alimentos." La intoxicación alimentaria podría ocurrir cuando comemos alimentos que contienen bacterias o gérmenes dañinos. La mayoría de los gérmenes que pueden causar intoxicación alimentaria provienen de animales, como la carne, los huevos, la leche, los mariscos, los alimentos crudos y los productos sin lavar.

Los efectos de estos gérmenes podrían oscilar entre apenas notarse hasta ser extremadamente desagradables. Los casos ligeros de intoxicación alimentaria son realmente comunes y ni siquiera sabemos lo que tenemos porque pensamos que es sólo una gripe o virus estomacal.

No podemos deshacernos de todas las bacterias y algunas bacterias pueden incluso ser buenas para nosotros. Sin embargo, hay muchas cosas que podemos hacer para evitar que nos contagien los alimentos que comemos.

Éstos son algunos consejos para mantener los gérmenes fuera de nuestro sistema:

- Lávese las manos antes y después de manipular alimentos.
- Lave los mostradores y áreas de preparación de alimentos con agua y jabón antes de cocinar.
- Lave las frutas y verduras antes de comerlas.
- Coma sólo alimentos que se cocinan correctamente - si no tiene aspecto de estar completamente cocidos, no los coma.

- Si un alimento huele o se ve diferente de lo normal, podría ser que la comida se haya echado a perder y usted no la debe comer ni beber.
- Mantenga las sobras sólo 3 a 4 días en el refrigerador y caliéntelas bien antes de comer otra vez.
- Los gérmenes crecen mejor a temperatura ambiente, así que cubra y refrigere los alimentos de inmediato para evitar que la bacteria crezca fuera de control.
- Revise las fechas de caducidad y utilice la comida antes de que caduque. No coma si ya pasó la fecha de caducidad.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Junto con su hijo, busque en su refrigerador y armarios la fecha de caducidad en los alimentos. Deshágase de los que estén más allá de la fecha de consumo preferente.



¡CANCIÓN LÁVESE LAS MANOS CONTRA LOS GÉRMENES!

Los gérmenes están en todas partes, pero podemos reducir el riesgo de propagación al lavarnos las manos. Es fácil hacerlo y todos se pueden beneficiar de aprender buenas técnicas de lavado de manos. Un factor clave es lavarlas el tiempo suficiente. Para ayudar, cante una canción como "Feliz cumpleaños" o incluso cree sus propias canciones de lavado de manos con la misma música.