

Viandas seguras para los más chicos



COMIDA ENVUELTA EN PAPEL FILM.

● En esta época en que los chicos van a las colonias de verano o clubes y llevan viandas, hay que tener especial cuidado con cómo se las prepara para evitar que los alimentos se contaminen. Es que el aumento de la temperatura permite que las bacterias se multipliquen a mayor velocidad, incrementando el riesgo de que los chicos padezcan enfermedades gastrointestinales que generan náuseas, vómitos, diarrea y hasta la deshidratación.

Por esa razón, la jefa del Departamento de Epidemiología Alimentaria de la Agencia Gubernamental de Control, doctora Silvia López, explica cómo preparar los alimentos para que resistan las altas temperaturas y sean seguros para el consumo de los más pequeños. —

: CUATRO CONSEJOS:

Llevar la comida a la heladera

Preparar la comida y llevarla enseguida a la heladera, no dejar que se enfríe a temperatura ambiente.

Envolver en bolsas o papel

Envolver alimentos como frutas y verduras en bolsitas plásticas o papel de aluminio.

Usar tupper frío y cerrado

Colocar el alimento en un tupper previamente refrigerado en la heladera y cerrarlo bien.

Limpiar la vianda

Higienizar todos los días con agua y detergente la vianda para eliminar restos de alimento.