

LA HORA DE NIÑOS SALUDABLES

Salud o seguridad
de los alimentos
Grados 5-6

Noticias de Nutrición y Más Para su Familia



Queridos padres,

Su hijo/a ha estado aprendiendo acerca de cómo debemos mantener los alimentos en buen estado y de las enfermedades que contraemos a través de los alimentos. Las enfermedades que se contraen a través de los alimentos pueden ser causadas por alimentos que no están completamente cocidos, que no se guardaron apropiadamente, y también por contaminación cruzada.

El *Campylobacter*, la *Salmonela* y el *E.coli*. son tres causantes que infectan a través de los alimentos.

El **Campylobacter** es la causa que comúnmente se identifica por la diarrea bacterial. Esta bacteria vive en los intestinos de las aves como el pollo y el pavo. Puedes evitar esta enfermedad asegurándote que el pollo y el pavo estén completamente cocidos. Siempre mantén las aves crudas separadas de otros alimentos para evitar la contaminación cruzada provocada por los jugos de las carnes.

La **Salmonela** es una bacteria que se encuentra en los intestinos de las aves, de los reptiles y de los mamíferos. La enfermedad causada por esta bacteria provoca fiebre, diarrea y calambres abdominales. Asegúrate de lavar tus manos después de tocar los animales, especialmente aves y reptiles como lagartos y tortugas.

Consejos de cómo podemos evitar enfermedades contraídas a través de los alimentos.

- Lave muy bien las frutas y vegetales frescos.
- Use tablas de cortar separadamente; una para los productos frescos y otra para las carnes crudas.
- Cocine completamente las carnes. La hamburguesas debe cocinarlas a 160 grados F. Las carnes rostizadas, el bistec y el pescado debe cocinarlos a 145 grados F. El pollo y el pavo debe cocinarlos a 165 grados F.
- Siempre lave sus manos después de tocar aves, reptiles o mamíferos.
- Siempre lave sus manos después de usar el baño o de cambiar pañales.
- Coloque las carnes crudas en una bolsa para evitar que los jugos entren en contacto con otros alimentos.

El **E.coli** es una enfermedad obtenida a través de los alimentos que se propaga a través de animales y de material fecal. El *E.coli* puede causar una diarrea severa y con sangre como también dolorosos calambres abdominales. En casos severos puede causar daños en los riñones.



Padres e hijos:

Muchas enfermedades causadas por los alimentos puede prevenirse manejándolos y preparándolos apropiadamente. El E.coli, la Salmonela y el Campylobacter son las enfermedades causadas a través de los alimentos más comunes.

El E. coli es una bacteria que causa una enfermedad a través de los alimentos que ha menudo provoca diarrea y algunas veces daños en el riñón. Casi todas las enfermedades están relacionadas con el comer carnes que no están completamente cocidas y está contaminadas. Las frutas y vegetales frescos pueden contaminarse al estar expuestos al estiércol.

La Salmonela es una bacteria que vive en los intestinos de las aves, reptiles y mamíferos. La enfermedad causada por la Salmonela, Salmonelosis, puede causar fiebre, calambres abdominales y diarrea.

Campylobacter es una bacteria que también vive en los intestinos de las aves saludables. Casi todas las aves crudas, como el pollo y el pavo contienen esta bacteria. La mayoría de las infecciones de Campylobacter son causadas al comer pollo no cocido totalmente o por la contaminación cruzada de los jugos de pollo o aves no cocidos. La enfermedad da fiebre, calambres abdominales y diarrea.

Aquí hay historias de gente que puede tener una de estas enfermedades causadas por alimentos. Lean cada una de ellas y decidan cuál bacteria pudiese haberlos enfermado.

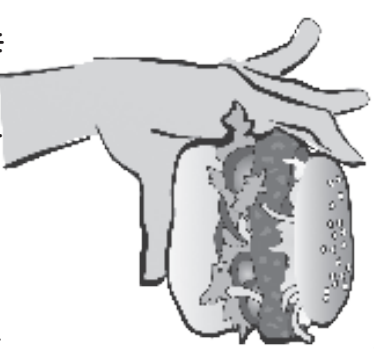


Jason tiene una mascota iguana llamada Sophie o Sofía. Todos los días cuando viene a casa de la escuela va y la ve. Se asegura que ella tenga agua y comida. A veces la saca de la jaula. Después que la regresa a la jaula, él va a la cocina y toma una merienda. Usualmente está de prisa, así que, no se lava las manos después de tocar a Sophie. ¿Cuál enfermedad causada por alimentos crees que Jason está en peligro de agarrar?
A) E.coli, B) Salmonella or C) Campylobacter.

Elena está ayudando a su madre a hacer fajitas. En vez de agarrar un plato limpio, ella usó el mismo plato que tenía la carne de pollo cruda para poner las tortillas. Más tarde Elena y su mamá no se sintieron bien de salud. ¿Cuál bacteria pudo ser la causa de la enfermedad de ellas?
A) E. coli, B) Salmonella or C) Campylobacter.



Anoche Alex y su familia comieron en un restaurante. El papá de Alex ordenó una hamburguesa. A su papá le gusta las hamburguesas "poco cocidas" con la carne un poco fría y rosada adentro. Más tarde su padre no se sintió bien y le dio diarrea. ¿Cuál de las bacterias pudo ser la causa de su enfermedad?
A) E. coli, B) Salmonella or C) Campylobacter.



El papá de Alex ordenó una hamburguesa. A su papá le gusta las hamburguesas "poco cocidas" con la carne un poco fría y rosada adentro. Más tarde su padre no se sintió bien y le dio diarrea. ¿Cuál de las bacterias pudo ser la causa de su enfermedad?
A) E. coli, B) Salmonella or C) Campylobacter.

Respuestas:
Jason y Elena
cuando no
pueden comer
bien.



Research and Extension