



Departamento de Salud y Servicios Humanos
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

Express Your Health!



Septiembre de 2005

Refrigerios saludables y seguridad en el manejo de los alimentos



Ofrezca refrigerios saludables (también conocidos como meriendas en algunos países o *snacks* en inglés)

Al planear las comidas, tenga en cuenta opciones que se ajusten a las diferentes preferencias alimenticias de las personas y a la necesidad de tener una alimentación saludable.

- Ofrezca variedades diferentes de granos y cereales, especialmente alimentos integrales, y frutas y vegetales. Entre los ejemplos de estos alimentos se encuentran las frutas y ensaladas frescas, los vegetales frescos y cocidos, los panes integrales, las pastas y cereales, y las barras de cereal de granola.
- Ofrezca alimentos y bebidas sin grasa, bajas en grasa o con pocas calorías. Ideas para tener en cuenta: aderezos sin grasa o bajos en grasa, *toppings* como salsa, yogur bajo en grasa y mostaza dulce; postres bajos en grasa o con pocas calorías como el bizcochuelo ligero (*angel food cake*); leche baja en grasa o descremada, yogur o quesos bajos en grasa; y carnes magras, aves o pescado y frijoles cocidos y secos, guisantes (arvejas o chícharos) y lentejas.
- Brinde alimentos y bebidas que tengan bajas cantidades añadidas de azúcar. Puede servir cereales no endulzados, mermeladas de fruta bajas en azúcar, cereales en barra, agua, jugos 100% de frutas y café o té regulares o descafeinados.
- Sirva alimentos bajos en sal y sodio, como *pretzels* sin sal, palomitas de maíz o chips horneados; comidas hechas a la plancha o asadas a la parrilla; y comidas cocinadas con hierbas y especias en vez de sal.
- Incluya porciones más pequeñas como *mini-bagels*

o queso cortado en cuadritos de 1 pulgada.

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/pdf/Healthy_Worksite_Food.pdf

www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/tips/index.htm

Prepare alimentos y refrigerios de forma segura

Ahora mismo, es posible que haya un enemigo invisible listo para atacar. Se le conoce como BAC (por bacteria) y puede enfermar a la gente. Aunque no podemos ver, oler, ni sentir a BAC, esta bacteria y millones como ella pueden estar ya invadiendo los alimentos y las cocinas en todas partes. Tenemos el poder para combatir a BAC y evitar que los alimentos se contaminen de bacterias dañinas. Siga estas cuatro sencillas medidas:

- LIMPIAR: Lávese las manos y limpie las superficies de los mostradores con frecuencia.
- SEPARAR: No transmita gérmenes de un alimento a otro.
- COCINAR: Cocine los alimentos a la temperatura adecuada.
- REFRIGERAR: Refrigere los alimentos con prontitud.

www.fightbac.org/consumers.cfm?section=3

www.cdc.gov/ncidod/dbmd/diseaseinfo/foodborneinfections_g.htm

www.scrubclub.org

www.itsasnap.org

