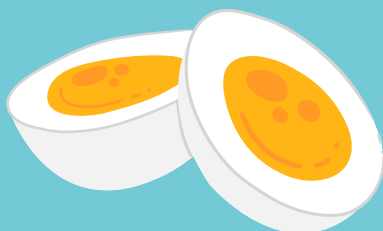
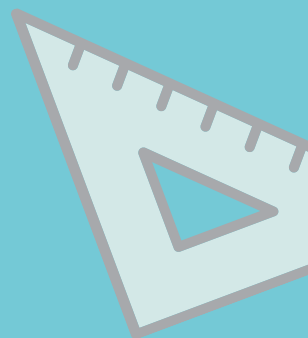
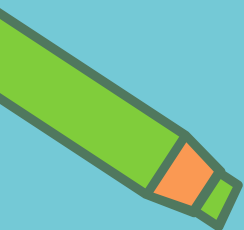


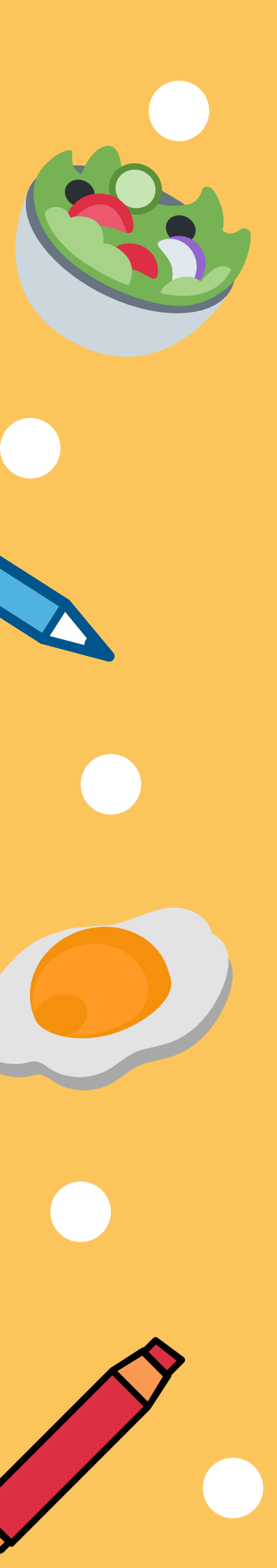


G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ



FIAMBRERAS EN LA ESCUELA



A decorative vertical bar on the left side of the page with a yellow background. It features several white circles and stylized illustrations of a bowl of salad, a blue pencil, a fried egg, and a red pencil.

FIAMBRERA EN LA ESCUELA

Siempre que el centro ofrezca esta posibilidad, los niños pueden optar por llevar la comida en una fiambra.

Esta elección supone la implicación de toda la familia, de los niños y de los centros escolares.

Es importante preparar un menú con alimentos adecuados desde un punto de vista nutricional e higiénico-sanitario.



ELECCIÓN DE LA FIAMBRERA

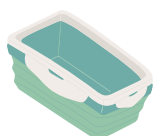


CARACTERÍSTICAS DE LAS FIAMBRERAS

- Aptas para uso alimentario.
- Aptas para lavar en el lavaplatos.
- Aptas para el microondas, si se usan para recalentar los alimentos.
- No deben tener rayaduras y ni estar deterioradas.
- Las juntas de plástico deben estar en buen estado y el recipiente debe encontrarse íntegro y sin grietas.



Apto para lavavajillas



Se recomienda utilizar fiambreras isotérmicas o neveras portátiles con hielo para transportar los alimentos perecederos que necesitan frío

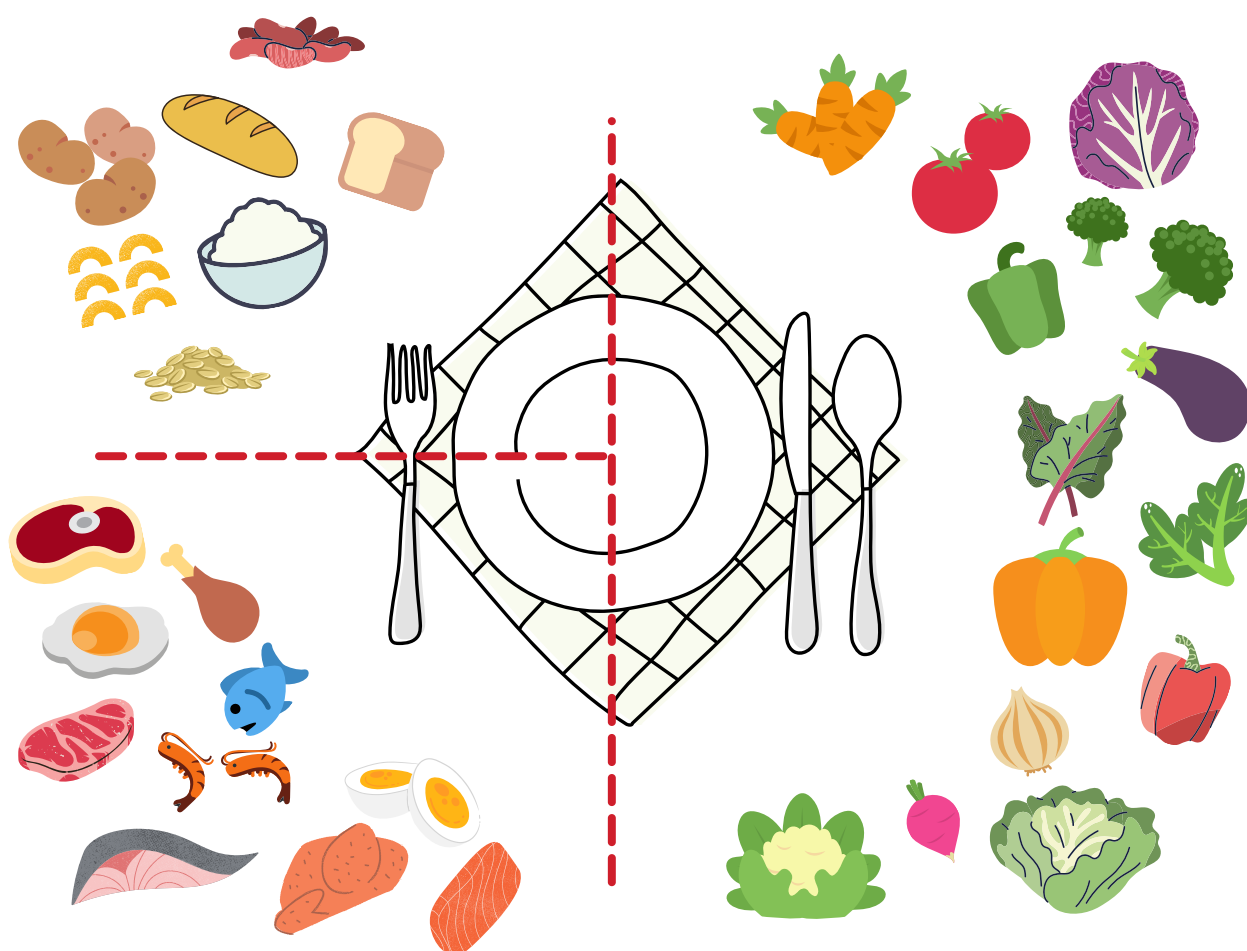
(p. ej.: atún, pescado ahumado o crudo, queso fresco o tierno, preparaciones con huevo crudo o no cuajado, nata, productos cárnicos cocidos...).



ALIMENTO

Para planificar correctamente el menú, debemos tener en cuenta los mismos criterios que a la hora de diseñar la comida o la cena, pero con pequeñas adaptaciones.

Puede ser de gran ayuda guiarse por el plato de Harvard, según el cual la mitad del plato debe ser a base de hortalizas (ya sean cocinadas o crudas) y la otra mitad del plato debe repartirse a partes iguales entre las farináceos (pasta, pan, arroz, legumbres), preferiblemente integrales, y las proteicos (carne, pescado y huevo).



ALIMENTO

- Es conveniente utilizar aceite de oliva virgen extra, tanto para la preparación como para aliñar el plato.



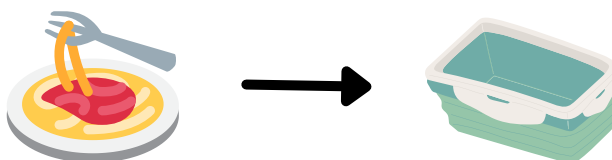
- Preferentemente, se recomienda acompañar la comida con fruta de temporada.



- No hay que olvidar que la bebida siempre debe ser agua.



- Hay que adaptar las cantidades de la fiambarrera a las necesidades y la sensación de hambre expresada por los niños. Puede ayudar poner primero la comida en el plato de consumo habitual, para estimar la cantidad que comerá cada uno, y después colocarla en la fiambarrera correspondiente.



- Con el fin de garantizar la variedad de alimentos y el cumplimiento de las frecuencias semanales recomendadas, es aconsejable hacer una planificación semanal utilizando como orientación la programación de menús del centro donde comerán los niños.



- Para facilitar la compra y preparación del menú se aconseja que toda la familia (con fiambarrera o en casa) coma lo mismo.

ALIMENTO

Ejemplos de menús:

- Ensalada de pasta con pollo, manzana, maíz y verduritas.
- Ensalada de arroz con atún, tomate, pimiento verde y rojo y aceitunas negras.
- Trempó con garbanzos, arroz y huevo duro o atún.
- Estofado de carne con patatas, guisantes y zanahoria.
- Macarrones con carne, zanahorias y champiñones.



PREPARACIÓN Y MANTENIMIENTO DE LOS ALIMENTOS DE FORMA SEGURA:

- ✓ Empezaremos la preparación de la comida lavándonos las manos correctamente y utilizando utensilios de cocina limpios.
- ✓ Cocinaremos bien los alimentos, sobre todo la carne y el pescado. Nos aseguraremos de que el centro del corte ha cambiado de color.
- ✓ Cuajaremos bien el huevo de las tortillas y los otros productos elaborados con huevo crudo.
- ✓ Evitaremos salsas y postres caseros con huevo crudo o nata.
- ✓ Si los alimentos estarán expuestos mucho tiempo a temperaturas altas (verano, excursiones...) y no pueden conservarse en frío, debemos evitar los alimentos en los que sea fácil la multiplicación de microorganismos (preparados a base de huevo, los embutidos que necesitan frío...), optando por alimentos estables.
- ✓ Cocinaremos los alimentos con suficiente antelación para poder enfriarlos convenientemente. No mantendremos los alimentos cocinados a temperatura ambiente más de dos horas.
- ✓ No debemos cerrar las tapas en comidas muy calientes. Los alimentos antes deben dejarse enfriar.

TRANSPORTE DE LOS ALIMENTOS

Sacaremos la fiambra del frigorífico en el último momento y la colocaremos en un acumulador de frío, en una bolsa o en un portafiambres isotérmico.



Si los alimentos necesitan conservarse en frío, deben dejarse en el frigorífico del centro educativo lo antes posible.

Los alimentos que no necesiten frío no deben dejarse cerca de radiadores o expuestos al sol.



Es conveniente identificarlas con el nombre y el curso (es muy importante en niños con intolerancias y alergias).



LIMPIEZA DE LA FIAMBRA:



Es necesario desechar los alimentos o los restos que no se hayan consumido.



La fiambra debe limpiarse con agua caliente y jabón.

Es recomendable lavarla en el lavaplatos a alta temperatura al menos una vez a la semana.

No es seguro utilizar envases no reutilizables u otros que no sean aptos para uso alimentario.

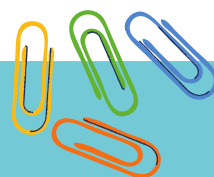


SERVICIO DE PROMOCIÓN DE LA SALUD

971-177383
<http://promociosalut.caib.es>

SERVICIO DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN

971-177383
<http://seguretatalimentaria.caib.es>



G CONSELLERIA
O SALUT
I DIRECCIÓ GENERAL
B SALUT PÚBLICA
/ I PARTICIPACIÓ