

Cuestionario de seguridad de la lonchera

¡Empacar almuerzos seguros y saludables es tan importante como lo que hay dentro de ellos! Pon a prueba tus conocimientos sobre seguridad alimentaria y aprende a mantener tus almuerzos seguros para comer.



1. **¿Se deben limpiar las loncheras todos los días?**
 - A. Sí
 - B. No
2. **¿Cuánto tiempo se pueden dejar los alimentos que se dañan rápido fuera del refrigerador (a temperature ambiente)?**
 - A. 4 horas
 - B. 2 horas
 - C. Sin límite de tiempo
 - D. Toda la noche
3. **¿A qué temperaturas se multiplican más rápido las bacterias, aumentando el riesgo de intoxicación alimentaria?**
 - A. 120°F - 212°F
 - B. 40°F - 140°F
 - C. 32°F - 40°F
 - D. 0° F o menos
4. **¿Cuánto tiempo puede reposar su almuerzo de manera segura en un automóvil caliente (90°F o más) sin hielo o bolsas de gel?**
 - A. 1 hora
 - B. 2 horas
 - C. 4 horas
 - D. 1 día
5. **¿Cuánto tiempo debe lavarse las manos con agua tibia y jabón antes de almorzar?**
 - A. Hasta que tus manos estén mojadas
 - B. 10 segundos
 - C. 20 segundos
 - D. 60 segundos
6. **¿Qué tipo de lonchera es la más segura?**
 - A. Lonchera de plástico
 - B. Bolsa de papel
 - C. Lonchera aislada con paquetes de gel congelado
7. **¿Es seguro reutilizar las bolsas de plástico para sándwiches?**
 - A. Sí
 - B. No
8. **Al recalentar alimentos en un microondas, ¿qué temperatura interna debe alcanzar para ser seguro?**
 - A. 165°F
 - B. 209°F
 - C. 212°F
 - D. Cualquier temperatura

Clave de respuestas y consejos

1. **A. Sí** - limpie y desinfecte las loncheras todos los días para eliminar las migas, los derrames y las bacterias que pueden provocar intoxicación alimentaria. Se puede usar una solución de 1 cucharada de blanqueador de cloro líquido sin perfume en 1 galón de agua para desinfectar loncheras, encimeras y utensilios.
2. **C. 2 horas** - nunca deje alimentos perecederos como carne, aves y productos lácteos fuera del refrigerador por más de 2 horas.
3. **B. 40°F–140°F:** este rango de temperatura se conoce como la "zona de peligro". Los alimentos perecederos deben mantenerse a 40°F o más fríos o por encima de 140°F para limitar los riesgos de seguridad alimentaria.
4. **A. 1 hora:** nunca deje alimentos perecederos expuestos a temperaturas superiores a 90°F (como un automóvil caliente o en el parque). En estas condiciones, los alimentos deben refrigerarse dentro de 1 hora. Por encima de 90°F, los alimentos perecederos se echan a perder mucho más rápido.
5. **B. 20 segundos** - Use agua y jabón y frote el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas. Secar con una toalla limpia.
6. **C. Lonchera aislada con paquetes de gel congelado** - elija una lonchera que se adapte al menos a dos

fuentes de frío, como paquetes de gel, botellas de agua congelada o cajas de jugo congelado. Coloque un artículo frío encima de la comida y otro debajo para mantener todo a una temperatura segura.

7. **B. No** - Después del almuerzo, deseche todos los alimentos sobrantes, los envases de alimentos usados y las bolsas de papel. No reutilice los envases porque podrían contaminar otros alimentos y causar enfermedades.
8. **C. 165°F** - Cuando recaliente en el microondas, cubra y gire los alimentos para un calentamiento uniforme. La comida debe alcanzar los 165°F cuando se mide con un termómetro para alimentos. Asegúrese de usar un plato apto para microondas. Los platos aptos para microondas incluyen recipientes de vidrio, platos de cerámica y platos de papel. Cocine las comidas preparadas congeladas de acuerdo con las instrucciones del paquete.

Fuentes:

- 4 pasos para la seguridad alimentaria. Foodsafety.gov:
<https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/4-steps-to-food-safety>
- Obtenga una A + en seguridad alimentaria para el regreso a la escuela de la lonchera, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos:
<https://www.usda.gov/about-usda/news/blog/2025/08/19/get-lunchbox-back-school-food-safety>

Este artículo fue escrito por
Brenda Aufdenkamp
(brenda.aufdenkamp@unl.edu) en 2025 y ha sido
revisada por pares.