



# Reflexionando Sobre los Alimentos

## Food for Thought

---

### **Ideas Saludable para Pre-escolares** *Healthy Ideas for Preschoolers*

---

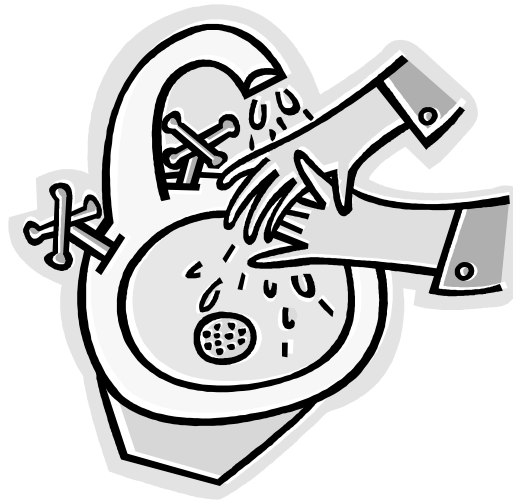
## El **ABC** del buen lavado de manos

Hay gérmenes por todos lados. Son tan pequeños que no se ven. Cuando tocamos cosas, los gérmenes se quedan en nuestras manos y pueden hacer que nos enfermemos.

La mejor defensa contra los gérmenes y las enfermedades que producen es tener siempre las manos limpias. El tener las manos limpias, concuerdan los expertos, es el método más efectivo para prevenir la propagación de los gérmenes. El Centro para Control de Enfermedades de los Estados Unidos estima que el 40% de las intoxicaciones con alimentos son consecuencia de un mal lavado de manos.

Hay algunas actividades en particular que exponen a los niños a los gérmenes o a oportunidades para propagarlos. Esto puede ser prevenido si se lava las manos frecuentemente y si le enseña a sus niños buenos hábitos de limpieza y lavado de manos.

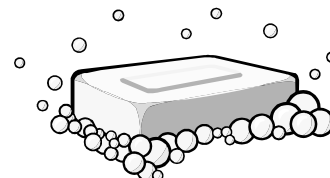
## **ABCs** of Handwashing



Germes are everywhere. They are so small you can not see them. Germes get on your hands from things you touch and can make you sick.

The best defense against the germes that spread disease is clean hands. Most experts agree the single most effective practice to prevent the spread of germes is good handwashing. The United States Center for Disease control estimates 40% of foodborne illness results from poor hand washing practices.

Some activities in particular expose children to germes or the opportunity to spread them. You can stop the spread of germes by washing your hands frequently and teaching your children good handwashing practices.



## **A.** ¿Cómo lavarse las manos?

1. Use jabón y agua corriente tibia.
2. Frote las manos con fuerza durante al menos 20 segundos.
3. Lave todas las partes de las manos, incluyendo las palmas, las parte de encima, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas.
4. Enjuague bien para que no quede jabón.
5. Seque las manos con una toalla limpia o con una toalla de papel.

## **B.** ¿Cuándo lavarlas?

Lávese las manos:

- Cuando estén sucias.
- Después de ir al baño.
- Después de sonarse o limpiarse la nariz.
- Antes de comer.
- Después de comer.
- Si tose o estornuda en sus manos.
- Después de jugar con los animales.
- Después de jugar al aire libre.

## **C.** ¿Cuánto duran 20 segundos?

A veces es difícil saber si nos hemos lavado las manos el tiempo suficiente.

¿Cuánto duran 20 segundos?

En promedio demoramos 20 segundos en cantar la canción del ABC, el feliz cumpleaños dos veces, o la canción de remar el bote dos veces. Practique cantar una de estas canciones con sus niños.

También puede ser una buena oportunidad para practicar contar, simplemente cuente hasta 20.

## **A.** How to wash your Hand?

1. Use soap and warm running water.
2. Rub your hand vigorously for at least 20 seconds
3. Wash all parts of your hands, including the palms, backs, wrists, between fingers and under fingernails.
4. Rinse well to remove all soap.
5. Dry hands well with a clean towel or paper towel.

## **B.** When to wash?

Always wash your hands.

- When they are dirty.
- After using the toilet.
- After blowing or wiping your nose.
- Before eating.
- After eating.
- If you cough or sneeze into your hands.
- After playing with pets.
- After playing outdoors.

## **C.** How long is 20 Seconds?

Sometimes it is hard to know if you have washed long enough. Just how long is 20 seconds?

On the average it takes about 20 seconds to sing the ABC Song, Happy Birthday Song twice or Row, Row, Row Your Boat Song twice. Practice singing one of these songs with your children.

Also it can be a good time to practice counting, simply count to 20.

## Practique lavarse las manos

Esta es una receta que se hace con las manos. Es una buena oportunidad para practicar el buen lavado de manos. Lávese las manos antes de empezar, antes de darle forma a las galletitas, y claro, después de haber terminado de hacerlas.

### Galletitas sin cocción

½ taza de mantequilla de cacahuete  
½ taza de leche descremada en polvo  
¼ taza de azúcar  
1 cucharadita de extracto de vainilla  
¼ taza de agua  
2 tazas de cereales secos, un poco aplastados  
½ taza de pasas de uvas o nueces picadas

Colocar en un recipiente la mantequilla de cacahuete, la leche el azúcar. Agregar la vainilla y el agua, mezclando bien. Luego agregar y mezclar los cereales y las pasas o las nueces. Después de lavarse las manos, hacer bolitas con la masa. Para guardar, colocar las galletitas en un recipiente cerrado y llevar a la nevera. Es mejor comerlas cuando están recién hechas.

Información Nutricional por galletita: 60 calorías, 3 g grasa, 0 mg colesterol, 55 mg sodio, 8 g carbohidratos, 2 g proteína.

Disfrute de las galletitas con un vaso de leche fría descremada.

## Practice Handwashing

Here is a recipe that make with your hands. It is a good opportunity to practice good handwashing. Wash your hands before you begin, before you shape the cookies and of course after you have made your cookies.

### No-Bake Cookies

½ cup peanut butter  
½ cup instant nonfat dry milk  
¼ cup sugar  
1 teaspoon vanilla extract  
¼ cup water  
2 cups dry cereal, lightly crushed  
½ cup raisins or chopped nuts

Place peanut butter, dry milk, and sugar in a bowl. Add vanilla and water; blend well. Stir in cereal and raisins or nuts. Wash your hands and shape into about 24 balls. To store, place in a covered container and refrigerate. Cookies are best if eaten soon after they are made.

Nutrition information per cookie: 60 calories, 3 g fat, 0 mg cholesterol, 55 mg sodium, 8 g carbohydrate, 2 g protein.

Enjoy your cookies with a glass of cold low fat milk.



## El juego de los Dedos Limpios

Ésta es una actividad divertida para ayudar a que sus niños se acuerden de la importancia de lavarse las manos. *This is a fun activity to help your children remember the importance of handwashing.*

## Los gérmenes están en todos lados



¡Los gérmenes están en todos lados! *Germs are everywhere!*

(Todos muestran y mueven las manos) *(Wave hands around room)*

Están en las paredes y en los pasillos. *They're on the walls and in the halls.*



(Apuntar hacia las paredes) *(Point to walls)*

Están en las sillas y en las escaleras. *They're on the chairs and on the stairs.*

(Apuntar a la silla) *(Point to chair)*

Están en el inodoro y en los pies. *They're on the toilet seats and on your two feet.*

(Apuntar a los pies) *(Point to feet)*

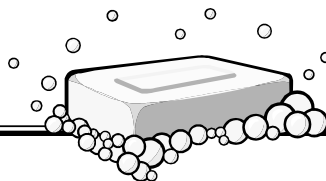
Están en tus manos y en la arena. *They are on your hands and in the sand.*

(Mostrar las manos) *(Show hands)*

Hasta les gusta la comida; que descortesía! *They even like food; isn't that rude?*

Pero no se asusten, a los gérmenes les podemos ganar. *But don't be scared. Germs can be beat.* Sólo asegúrate que tus manos estén limpias y bonitas! *Just make sure your hands are clean and neat!*

Fuente: Pat Fosarelli, MD; El ABC de la Limpieza.



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM  
EXPANDED FOOD AND NUTRITION  
EDUCATION PROGRAM

Prepared by: Barbara Farner  
Extension Educator  
Nutrition & Wellness  
Matteson Center

