

Almuerzo en la Biblioteca

CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA

Semana 7



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html. Para más consejos, visitar kernlibrary.org o okidshealth.org.

La regla de los 5 segundos

¿Qué es a regla de los 5 segundos?

A casi todo el mundo se le ha caído comida al suelo y después se la ha querido comer. Si alguien ve que se te cae un alimento al suelo, es posible que te grite: "la regla de los 5 segundos". Esta regla afirma que está bien comerse un alimento que se acaba de caer al suelo si se recoge en 5 segundos o menos.

Entonces, ¿es verdad?

Lo creas o no, los científicos han puesto a prueba esta regla. Pero nos sabe mal informarte de que no es necesariamente cierta. Las bacterias se pueden pegar a tu comida incluso si la recoges súper-deprisa. Pero, ¿contendrá tu comida suficiente cantidad de bacterias como para ponerte enfermo? Tal vez, y por eso no deberías comer alimentos que hayan entrado en contacto con el suelo.

Esto es lo que necesitas saber sobre la regla de los 5 segundos:

Un suelo que parece limpio no tiene por qué estar limpio- Los suelos que parecen sucios suelen ser peores, pero hasta los suelos que se ven limpios pueden contener bacterias. ¿Por qué? Algunos gérmenes pueden sobrevivir en el suelo durante un largo período de tiempo. Y, a no ser que dispongas de un potente microscopio, no podrás comprobar cuántos gérmenes contiene. Por lo tanto, lo más probable es que haya bacterias viviendo en el suelo de tu cocina y en el suelo del comedor de tu escuela.

Cuanto más rápido, mejor- Un trozo de comida se llenará de una mayor cantidad de bacterias cuanto más tiempo esté en el suelo. Por lo tanto, lo más probable es que los alimentos que estén 5 segundos o menos en contacto con el suelo contengan menos bacterias que los que superen los cinco segundos.

Rápido puede no ser lo bastante rápido- Las bacterias se pueden pegar a tu comida en cuanto esta última entre en contacto con el suelo. Esto significa que los alimentos que entran en contacto con el suelo durante solo un instante se pueden contaminar de bacterias en muchas situaciones. Y a los alimentos con superficies húmedas, como un trozo de manzana, se les pagan las bacterias con mayor facilidad.

Cuando dudes, tíralo a la basura- Algunas bacterias no son nocivas. Pero hay otras que te pueden dar malos ratos, como las que provocan diarrea. No puedes ver las bacterias y, aunque las pudieras ver, seguiría sin costarles nada provocarte una enfermedad. Por lo tanto, ¿qué vas a hacer con ese delicioso trozo de lo que se te acaba de caer de las manos? Lo más seguro es tirarlo a la basura. O dárselo a tu hermano. ¡Es una broma!

Almuerzo en la Biblioteca

CONSEJO DE SALUD DE LA SEMANA

Semana 7



Este consejo saludable de la semana fue adaptado de "KidsHealth from Nemours," kidshealth.org/en/parents/strong-bones.html. Para más consejos, visitar kernlibrary.org o okidshealth.org.

La regla de los 5 segundos

¿Qué es a regla de los 5 segundos?

A casi todo el mundo se le ha caído comida al suelo y después se la ha querido comer. Si alguien ve que se te cae un alimento al suelo, es posible que te grite: "la regla de los 5 segundos". Esta regla afirma que está bien comerse un alimento que se acaba de caer al suelo si se recoge en 5 segundos o menos.

Entonces, ¿es verdad?

Lo creas o no, los científicos han puesto a prueba esta regla. Pero nos sabe mal informarte de que no es necesariamente cierta. Las bacterias se pueden pegar a tu comida incluso si la recoges súper-deprisa. Pero, ¿contendrá tu comida suficiente cantidad de bacterias como para ponerte enfermo? Tal vez, y por eso no deberías comer alimentos que hayan entrado en contacto con el suelo.

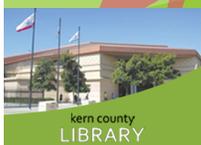
Esto es lo que necesitas saber sobre la regla de los 5 segundos:

Un suelo que parece limpio no tiene por qué estar limpio- Los suelos que parecen sucios suelen ser peores, pero hasta los suelos que se ven limpios pueden contener bacterias. ¿Por qué? Algunos gérmenes pueden sobrevivir en el suelo durante un largo período de tiempo. Y, a no ser que dispongas de un potente microscopio, no podrás comprobar cuántos gérmenes contiene. Por lo tanto, lo más probable es que haya bacterias viviendo en el suelo de tu cocina y en el suelo del comedor de tu escuela.

Cuanto más rápido, mejor- Un trozo de comida se llenará de una mayor cantidad de bacterias cuanto más tiempo esté en el suelo. Por lo tanto, lo más probable es que los alimentos que estén 5 segundos o menos en contacto con el suelo contengan menos bacterias que los que superen los cinco segundos.

Rápido puede no ser lo bastante rápido- Las bacterias se pueden pegar a tu comida en cuanto esta última entre en contacto con el suelo. Esto significa que los alimentos que entran en contacto con el suelo durante solo un instante se pueden contaminar de bacterias en muchas situaciones. Y a los alimentos con superficies húmedas, como un trozo de manzana, se les pagan las bacterias con mayor facilidad.

Cuando dudes, tíralo a la basura- Algunas bacterias no son nocivas. Pero hay otras que te pueden dar malos ratos, como las que provocan diarrea. No puedes ver las bacterias y, aunque las pudieras ver, seguiría sin costarles nada provocarte una enfermedad. Por lo tanto, ¿qué vas a hacer con ese delicioso trozo de lo que se te acaba de caer de las manos? Lo más seguro es tirarlo a la basura. O dárselo a tu hermano. ¡Es una broma!



Kern County Library 661.868.0701 info@kernlibrary.org kernlibrary.org
 @KernCountyLibrary @KernCountyLibrary @KernCntyLibrary @KernCountyLibrary



Kern County Library 661.868.0701 info@kernlibrary.org kernlibrary.org
 @KernCountyLibrary @KernCountyLibrary @KernCntyLibrary @KernCountyLibrary