

Lonchera segura: cómo preparar y empacar tus alimentos de manera óptima

Hilda Beatriz Orozco Anzo
Erika Karina Ortega Larios
Georgina Vega Fregoso

¿Alguna vez llevaste comida a la escuela y te dio desconfianza comerla después de que pasara varias horas guardada en la lonchera?

Esta situación es más común de lo que parece. Llevar alimentos preparados en casa puede ser una práctica saludable, económica y conveniente; sin embargo, también requiere cuidados específicos para evitar riesgos a la salud. La inocuidad alimentaria en el contexto cotidiano de las y los estudiantes representa un desafío relevante en salud pública, particularmente en climas cálidos y durante traslados prolongados.

El consumo de alimentos preparados en casa y transportados en loncheras implica riesgos asociados a condiciones inadecuadas de conservación y temperatura, las cuales pueden favorecer la proliferación de microorganismos y la aparición de enfermedades transmitidas por alimentos [1]. En este sentido, resulta fundamental

fortalecer la educación para la salud mediante la difusión de prácticas seguras de manipulación, almacenamiento y consumo de alimentos.

El presente artículo tiene como objetivo proporcionar recomendaciones prácticas, basadas en principios de inocuidad alimentaria, que contribuyan a la prevención de riesgos sanitarios y al fortalecimiento de hábitos de autocuidado en la comunidad estudiantil.

Alimentos inocuos: alimentos seguros

Para garantizar su inocuidad, los alimentos no solo deben ser nutritivos, sino también preparados, almacenados y transportados en condiciones adecuadas hasta el momento de su consumo. En este proceso intervienen tres factores clave: el tipo de alimento, la temperatura y el tiempo que transcurre desde su preparación hasta su consumo (figura 1).

Estos factores determinan y condicionan el crecimiento de microorganismos en los alimentos, los cuales pueden provocar enfermedades si no se controlan de manera adecuada [2].

Enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)

A partir de los factores anteriores, es importante mencionar las enfermedades transmitidas por alimentos, también conocidas como ETA. Estas enfermedades se producen al ingerir alimentos o bebidas contaminadas. Existen diversos tipos y pueden manifestarse como infecciones o intoxicaciones alimentarias, dependiendo de si el daño es provocado por microorganismos vivos o por toxinas presentes en el alimento [1,3].

Aunque con frecuencia se manifiestan a través de síntomas gastrointestinales leves, como náuseas, vómito, diarrea, dolor abdominal y fiebre, en algunos casos pueden derivar en complicaciones graves, especialmente en niñas y niños, personas mayores, mujeres embarazadas o personas con enfermedades crónicas o defensas disminuidas [1,3].

Muchas ETA se asocian con prácticas inadecuadas de manipulación, almacenamiento y preparación de los alimentos. Por ello, su prevención depende de la higiene, el control de la temperatura, la calidad del agua, la calidad de los alimentos y la correcta manipulación durante su preparación [1].

La prevención empieza en casa

Es importante saber que la elaboración de alimentos seguros para su consumo comienza en el hogar. La Organización Mundial de la Salud propone cinco claves para obtener alimentos más seguros: mantener la limpieza, separar alimen-

tos crudos y cocidos, cocinar completamente, mantener los alimentos a temperaturas seguras y usar agua y materias primas seguras [4].

Estas recomendaciones, aunque parecen sencillas, son fundamentales para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos. Su aplicación cotidiana permite reducir riesgos durante la preparación, el almacenamiento, el traslado y el consumo de los alimentos [4,5].

En el caso de una lonchera escolar o universitaria, estas claves pueden aplicarse mediante acciones concretas: lavarse las manos antes de preparar alimentos, utilizar utensilios limpios, separar alimentos crudos de los listos para consumir, cocinar adecuadamente, conservar en frío los alimentos perecederos y revisar que los recipientes estén limpios y bien cerrados.

Recomendaciones para una lonchera segura

Para preparar una lonchera segura, es recomendable planear con anticipación qué alimentos se llevarán y cuánto tiempo permanecerán fuera del refrigerador. Si se incluyen alimentos perecederos, como yogur, frutas cortadas, ensaladas, pollo, huevo o queso fresco, se sugiere utilizar lonchera térmica y gel refrigerante [2].

Los alimentos deben colocarse en recipientes limpios, herméticos y adecuados para su traslado. Si se transportan líquidos, salsas o preparaciones con humedad, es importante asegurarse de que estén bien cerrados para evitar derrames y contaminación cruzada [2,4].

También se recomienda llevar cubiertos limpios y evitar compartir utensilios cuando no se cuenta con condiciones adecuadas para lavarlos. Antes de consumir los alimentos, es importante revisar que no presenten cambios en olor, color, textura o sabor. Si existe duda sobre su conservación, lo más seguro es no consumirlos.

En caso de recalentar los alimentos, debe procurarse que el calentamiento sea uniforme. Cuando se utilice horno de microondas, es conveniente mezclar los alimentos, revisar que estén bien calientes y consumirlos inmediatamente después del recalentado.

Tipo de alimento • Temperatura • Tiempo → Evitan la proliferación de microorganismos y las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA)

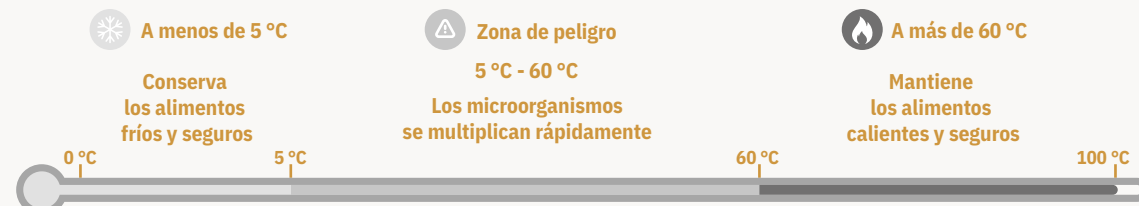
1 Tipo de alimento

Identifica qué alimentos requieren refrigeración constante, cuáles deben mantenerse todo el tiempo fríos y cuáles toleran mejor la temperatura ambiente



2 Temperatura

Regla básica: mantener la temperatura adecuada para mantener los alimentos en buen estado



La seguridad no solo depende del tipo de alimento, sino también de la temperatura. En la lonchera es mejor enfriar los alimentos antes de introducirlos, ya que difícilmente se mantendrán por arriba de 60 °C

3 Tiempo

Los alimentos perecederos no deben permanecer a temperatura ambiente durante períodos prolongados



¡Alimentos inocuos, decisiones seguras!

Conoce el tipo de alimento, controla la temperatura y respeta el tiempo. Así cuidas tu salud y la de los demás.

Figura 1. Tres factores clave para alimentos inocuos en tu lonchera [2,4]. Fuente: elaboración propia con base en USDA [2] y OMS [4].

¿Qué hacer antes, durante el traslado y al momento de consumir?

Además de considerar el tipo de alimento, la temperatura y el tiempo de conservación, es importante aplicar medidas prácticas antes de salir de casa, durante el traslado y al momento de consumir los alimentos, con el fin de reducir riesgos asociados con la contaminación y proliferación de microorganismos [2,4].

Antes de salir de casa:

- ▶ Lávate las manos antes de preparar los alimentos.
- ▶ Utiliza recipientes limpios, herméticos y en buen estado.

- ▶ Deja enfriar los alimentos calientes antes de guardarlos.
- ▶ Elige alimentos adecuados según el tiempo que estarán fuera de refrigeración.
- ▶ Mantén refrigerados los alimentos perecederos hasta el momento de salir.

Durante el traslado:

- ▶ Mantén la lonchera cerrada.
- ▶ Protégela del calor y de la exposición directa al sol.

- Evita dejarla en lugares calientes, como el automóvil.
- Reduce el tiempo de traslado en la medida de lo posible.
- Evita abrir la lonchera innecesariamente.

Al momento de consumir:

- Lávate las manos antes de comer.
- Calienta bien los alimentos, cuando sea posible.
- Asegúrate de que las preparaciones estén completamente calientes por dentro.
- Evita consumir alimentos que hayan permanecido mucho tiempo a temperatura ambiente.
- Revisa que los alimentos no presenten cambios en olor, color, textura o sabor.
- Si existe duda sobre su estado, lo más seguro es no consumirlos.

Una lonchera segura también es autocuidado

Contar con alimentos seguros no solo es una forma de cuidarte, sino una práctica cotidiana vinculada con el bienestar, la vida saludable y el ejercicio del derecho a una alimentación adecuada.

En este sentido, tanto las condiciones que ofrecen los entornos —hogar, escuela o trabajo— como las prácticas individuales de preparación, transporte y conservación de alimentos son fundamentales para garantizar este derecho. Adoptar estas acciones contribuye a prevenir enfermedades y a fortalecer hábitos que benefician no solo a la persona, sino también a su familia y comunidad, promoviendo una cultura de cuidado en la vida cotidiana.

Así, la pregunta inicial —¿cómo preparar y empaclar tus alimentos de forma segura?— encuentra respuesta en la práctica diaria: la clave está en tomar decisiones informadas y realizar acciones sencillas que hacen posible llevar alimentos seguros en cada momento.

Conclusiones

Una lonchera segura está condicionada por su contenido, la forma en que los alimentos fueron preparados, empacados y trasladados, el tiempo que permanecieron fuera de refrigeración y las condiciones en que serán consumidos. Incorporar estas medidas sencillas en la vida diaria contribuye a prevenir enfermedades transmitidas por alimentos y fortalece prácticas de autocuidado en los entornos escolares, laborales y familiares.

En caso de molestias gastrointestinales persistentes o síntomas como diarrea, vómito, fiebre, dolor abdominal intenso o signos de deshidratación, consulta a un profesional de la salud.

Referencias

1. World Health Organization. Food safety [Internet]. Ginebra: WHO; 2022 [citado en 2026 Mar 16]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/food-safety>
2. U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service. Keeping “bag” lunches safe [Internet]. Washington (DC): USDA; [citado 2026 Mar 16]. Disponible en: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/keeping-bag-lunches-safe>
3. Fernández S, Marcía J, Bu J, Baca Y, Chavez V, Montoya H, *et al.* Enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs): una alerta para el consumidor. *Cienc Lat Rev Cient Multidiscip.* 2021;5(2). doi:10.37811/cl_rcm.v5i2.433
4. World Health Organization. Five keys to safer food manual [Internet]. Ginebra: WHO; 2006 [citado 2026 Mar 16]. Disponible en: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241594639>
5. Batch V, Kress M, Gama AP, Ng’ong’ola-Manani T, Chiutsi-Phiri G, Corner PL, *et al.* Perspectives on barriers to implementing WHO’s five keys to safer food in resource-limited rural areas of developing countries. *Front Nutr.* 2025;12:1524580. doi:10.3389/fnut.2025.1524580

Hilda Beatriz Orozco Anzo Departamento de Ciencias Sociales, Centro Universitario de Ciencias de la Salud (CUCS), Universidad de Guadalajara (UdeG).

Erika Karina Ortega Larios Departamento de Ciencias Sociales, CUCS, UdeG.

Georgina Vega Fregoso Departamento de Salud Pública, CUCS, UdeG

Contacto: erika.olarios@academicos.udg.mx