

# COMIDA SEGURA PARA LOS NIÑOS



CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS  
POR LOS ALIMENTOS EN CENTROS DE GUARDERÍA  
Y EN GUARDERÍAS QUE FUNCIONAN EN  
HOGARES DE FAMILIA



# COMIDA SEGURA PARA LOS NIÑOS

## CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS EN CENTROS DE GUARDERÍA Y EN GUARDERÍAS QUE FUNCIONAN EN HOGARES DE FAMILIA



Más que nunca, la seguridad y la higiene en los alimentos son problemas de gran importancia para los proveedores de cuidados infantiles. Hay varias razones por las que debemos prestar especial atención en el entorno de una guardería.

Los niños menores de 5 años de edad son particularmente susceptibles a las enfermedades transmitidas por alimentos, los cuales pueden causar graves problemas, incluso la muerte.

Una segunda razón es que los niños que usan pañales representan un problema higiénico y de salud. Si un niño que usa pañales padece de una enfermedad transmitida en los alimentos, la enfermedad podrá propagarse fácilmente a los demás niños por contacto con las heces en el pañal del niño.

Este folleto explica cómo evitar las enfermedades transmitidas por alimentos en una instalación de guardería. Esperamos que encuentre esta información de utilidad, y que le ayude a disminuir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos en su centro de guardería o en su guardería.

*Val Hillers, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana,  
Washington State University Extensión*

*Janet Anderberg, Departamento de Salud de Washington*

*Carol Griffith, Oficina del Director de Instrucción Pública*

*Revisado por:*

*Adrienne Dorf, Programa de Salud de Cuidado Infantil, Salud Pública de Seattle/King County  
Susan Biles, Kathryn Quinn, Yvonne Lewis, George Weed, Marge Sorlie, Valerie Shinn,  
y Mark Kastenbaum, División de Cuidado Infantil y Aprendizaje Temprano,  
Departamento de Servicios Sociales y de Salud de Washington.*

# ÍNDICE

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS EN LOS ALIMENTOS .....	3
HIGIENE .....	4
CÓMO CUIDAR BEBÉS Y NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS .....	8
CÓMO COCINAR .....	10
FUENTES DE ALIMENTACIÓN .....	15
ALMACENAJE DE ALIMENTOS.....	16
HORA DE REFRIGERIOS Y DE ALMUERZO .....	19
DÍAS DE CAMPO .....	21
LAS MASCOTAS Y LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS .....	24
FUENTES DE INFORMACIÓN .....	25



# ENFERMEDADES TRANSMITIDAS EN LOS ALIMENTOS

Cada año, millones de personas en los Estados Unidos contraen enfermedades transmitidas por alimentos, y alrededor de 5,000 personas mueren debido a complicaciones de estas enfermedades.

Las enfermedades transmitidas en los alimentos son provocadas por el consumo de alimentos que contienen bacterias (o sus toxinas), virus o parásitos dañinos. Estos organismos pueden encontrarse en alimentos, agua, y dentro en de seres humanos, animales y pájaros. Cuando estas bacterias, virus o parásitos entran en contacto con los alimentos que comemos, pueden enfermarnos.

## SÍNTOMAS

La mayoría de las personas que contraigan una enfermedad transmitida por los alimentos tendrán alguno de los siguientes síntomas, o todos ellos:

- Calambres estomacales
- Náusea
- Diarrea
- Vómitos

Muchas veces, la enfermedad es relativamente leve, y los síntomas sólo duran unos pocos días. Una excepción de particular interés es la enfermedad causada por *E. coli* O157:H7, que puede resultar en una enfermedad muy grave o en la muerte, en particular en niños pequeños.

Las complicaciones más graves son más frecuentes en determinadas personas, tales como **niños menores de 5 años**, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas que padezcan enfermedades crónicas.

En algunos casos, los síntomas de enfermedad transmitida por alimentos pueden desarrollarse pocas horas después de haber comido los alimentos contaminados. Para el caso de otras enfermedades (tal como la hepatitis A), existe un lapso de tiempo de hasta 50 días entre la exposición al virus y la aparición de la enfermedad.

## PREVENCIÓN

Afortunadamente, las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden prevenirse siguiendo algunos pasos sencillos:

- Lave sus manos siempre que hayan entrado en contacto con fluidos corporales, incluyendo vómito, saliva, mucosidad o heces, y luego de haber tocado carne roja, carne de ave, pescado o huevos crudos.
- Minimice el contacto directo de sus manos con los alimentos listos para comer, mediante el uso de cubiertos, pinzas, cucharones o guantes desechables.
- Cocine los alimentos hasta que estén bien cocidos.
- Mantenga al calor los alimentos calientes, y mantenga refrigerados los alimentos fríos.
- Use un termómetro para verificar la temperatura de los alimentos (página 11) y del equipo (página 16).
- Limpie e higienice todas las superficies y equipos que entren en contacto con los alimentos.
- Las sobras deben dejarse enfriar en recipientes llanos, dentro del refrigerador.

# HIGIENE



Una adecuada limpieza e higiene en los alimentos puede disminuir el riesgo de enfermedades transmitidas por los mismos. Llamamos limpieza al acto de retirar la suciedad, los restos de comida y la grasa con jabón o detergente, y agua. Llamamos higiene al acto de matar bacterias y virus que pueden quedar incluso después de la limpieza. La higiene puede llevarse a cabo tanto por medio del calor como con una solución desinfectante (tal como blanqueador diluido).

## LAVADO DE MANOS

De acuerdo con algunos estudios, la diarrea es un 30% más frecuente entre niños que asisten a programas de guardería que entre aquellos que reciben cuidados en sus casas. Los proveedores de cuidados infantiles presentan un índice más alto de enfermedades diarreicas que las personas que no trabajan con niños.

El lavado de manos es la clave para disminuir el riesgo de enfermedades diarreicas. Por ejemplo, si se exige que el personal lave sus manos, y las del niño, luego de cambiar pañales, se puede disminuir el riesgo de brotes de diarrea por la mitad en un centro de guardería.

Los cuidadores pueden transmitir gérmenes a los niños a través de sus manos. Los niños pueden transmitir los gérmenes a los miembros de su familia y a los cuidadores. El lavado de manos es esencial para eliminar la diseminación de gérmenes del cuidador al niño, y del niño a los miembros de su familia y a los cuidadores.

## ¿CUÁNDO HAY QUE LAVARSE LAS MANOS?

Los momentos clave para que tanto los niños como el personal se laven las manos incluyen:

### EN EL BAÑO:

- Luego de usar el inodoro
- Luego de cambiar pañales (¡recuerde lavar también las manos del niño a quien cambió los pañales!)
- Luego de ayudar a un niño a usar el inodoro

### DURANTE LA ELABORACIÓN DE ALIMENTOS

- Antes de preparar, servir o comer alimentos
- Luego de tocar carne roja, carne de ave, pescado o huevos crudos

## ANTES DE COMER

- Antes de almorzar y de comer los refrigerios

## OTROS

- Cuando el niño llega a la instalación de la guardería
- Luego de haber jugado afuera o con juguetes que se comparten
- Siempre que las manos entren en contacto con fluidos corporales, incluyendo vómito, saliva, heces, orina, sangre y mucosidad
- Después de jugar con mascotas

### Recuerde estas instrucciones para el lavado de manos:

- Use agua corriente tibia y jabón
- Lave durante 20 segundos
- Enjuague
- Séque las manos con toallas de papel

## EQUIPO DE LIMPIEZA

Para prevenir la diseminación de enfermedades en una instalación de guardería, la limpieza, la higiene y la desinfección son procedimientos fundamentales.

La *limpieza* es el proceso de lavar con agua jabonosa tibia para quitar la suciedad. La limpieza es parte fundamental del proceso y debe tener lugar antes de usar las soluciones desinfectantes. Enjuague el jabón antes de aplicar las soluciones higiénicas o desinfectantes.

La *higiene* es el proceso de matar la mayoría de los gérmenes. Las soluciones higiénicas se usan sobre superficies que entran en contacto con alimentos, como mesas, mostradores y tablas de picar, y en los juguetes. (A veces estas soluciones se llaman “soluciones desinfectantes para fines generales”.)

La *desinfección* es el proceso de limpiar usando productos químicos fuertes que eliminan virtualmente todos los gérmenes. (A veces estas soluciones se llaman “soluciones desinfectantes para fluidos corporales”.)

## CÓMO HACER SOLUCIONES DESINFECTANTES CON BLANQUEADOR

### Solución desinfectante de blanqueador para fines generales

Mezcle una cucharadita de blanqueador líquido con un galón de agua fría (1/4 de cucharadita por cuarto de agua). Aplique la solución desinfectante y deje remojar durante 2 minutos. Deje que se seque al aire, sin enjuagar.

### Solución desinfectante de blanqueador para fluidos corporales

Mezcle 1/4 taza de blanqueador líquido con un galón de agua fría (1 cucharada por cuarto de agua). Aplique la solución desinfectante y deje remojar durante 2 minutos. Enjuague y seque con un paño, o deje secar al aire.

### **Si va a preparar una solución de blanqueador, siga estas pautas:**

- Las soluciones de blanqueador deben prepararse frescas, cada día.
- Nunca mezcle el blanqueador con otros productos de limpieza.
- Para proteger su piel, use guantes cuando limpie con soluciones de blanqueador.

Si va a usar una solución desinfectante comercial, siempre siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta. Preste atención respecto a para dónde y cómo está aprobado el uso de la solución.

### **Cómo higienizar superficies que entran en contacto con alimentos y juguetes**

Higienice lavabos, mostradores de cocina, bandejas de sillas altas de comer, mesas y manteles individuales, baberos, y juguetes de plástico.

Higienice los lavabos rociándolos o pasándoles un paño con solución desinfectante para fines generales, y déjelos secar al menos dos minutos sin enjuagar.

Las superficies que entran en contacto con los alimentos (tales como mostradores, mesas, bandejas de sillas altas de comer) y los manteles individuales, baberos y juguetes lavables de plástico, deberán limpiarse antes con agua jabonosa caliente y un paño limpio. Enjuague el jabón, luego pase un paño enjuagado en una mezcla de agua desinfectante de 1 cucharadita de blanqueador y 1 galón de agua fría. No agregue jabón a esta mezcla (si usa otro tipo de solución desinfectante, asegúrese de que esté aprobada por el Departamento de Salud Pública). Cambie la solución desinfectante a menudo; no deje que se ensucie. Cuando limpie e higienice superficies que entran en contacto con alimentos, use un paño desechable o un paño que sólo sea usado para limpiar ese tipo de superficies donde se preparan y consumen alimentos.

### **Cómo higienizar platos y utensilios**

Para limpiar e higienizar platos y utensilios (incluyendo tablas de picar y cuchillos), lávelos ya sea en:

- a) un lavavajillas que higienice utilizando calor o productos químicos, o
- b) una pileta de tres compartimentos donde pueda lavar, enjuagar y luego higienizar los platos.

Puede usar una vasija como tercer compartimiento si no posee una pileta de tres, o bien puede lavar y enjuagar en un compartimiento e higienizar en el segundo compartimiento.

#### **Cuando use una pileta de tres compartimentos:**

- Raspe las sobras de comida de las fuentes, utensilios, ollas y cacerolas.
- Lave los platos con agua jabonosa caliente en el compartimiento uno.
- Enjuague los platos con agua caliente en el compartimiento dos para retirar todo el jabón y el detergente.
- Higienice los platos en el tercer compartimiento para eliminar las bacterias. Los desinfectantes pueden ser blanqueador (1 cucharada por galón de agua) u otros productos químicos aprobados por el Departamento de Salud Pública. Si está usando un desinfectante comercial, siga las instrucciones de la etiqueta.

- Deje secar al aire sobre una rejilla para escurrir. No enjuague la solución desinfectante.
- Guarde los platos limpios e higienizados en un lugar limpio. Nunca guarde estos elementos en el piso o debajo de piletas o líneas de drenaje.

## **Cómo desinfectar las superficies que entran en contacto con fluidos corporales**

Las soluciones desinfectantes se usan para las mesas donde se cambian pañales y todas las demás áreas que puedan haber entrado en contacto con fluidos corporales (sangre, orina, vómito, heces). Estas soluciones son más concentradas porque hay un riesgo importante de enfermedad, debido a la exposición a los fluidos corporales. Cuando limpie fluidos corporales, preste atención a su protección personal. Se recomienda el uso de guantes desechables. Lave muy bien sus manos después de terminar la limpieza.

El primer paso para desinfectar superficies es la limpieza. Use toallas desechables para retirar sangre, orina, vómito u heces y deséchelas en un recipiente para residuos con tapa. Luego aplique una solución desinfectante.

Si está usando un desinfectante comercial, siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta. Preste atención respecto a para dónde y cómo está aprobado el uso de la solución.

Si prepara una solución desinfectante de blanqueador para fluidos corporales, mezcle 1/4 taza de blanqueador líquido en un galón de agua (1 cucharada por cada cuarto de agua). Aplique la solución desinfectante y deje remojar durante 2 minutos. Enjuague y seque con un paño, o deje secar al aire.

Los paños de cocina, las esponjas sintéticas, los pisos, y las áreas de los baños, también deben ser tratadas con una solución desinfectante.



# CÓMO CUIDAR BEBÉS Y NIÑOS MENORES DE TRES AÑOS

Manipular los alimentos en forma segura y cambiar pañales tomando todas las precauciones son elementos fundamentales para evitar enfermedades en bebés y niños menores de 3 años.

Los bebés y los niños menores de 3 años tienen un alto riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, debido a la inmadurez de sus sistemas inmunológicos. Cuando un bebé o un niño menor de 3 años come alimentos contaminados, o se expone a agentes patógenos por contacto persona a persona, pueden enfermarse más que un adulto, y la enfermedad puede ser más grave.

## CÓMO CAMBIAR PAÑALES

Las bacterias, los virus y los parásitos están presentes en las heces de las personas tanto saludables como enfermas. Cambie a los bebés solo en las mesas destinadas para ello, lejos de las zonas de preparación y consumo de alimento; no lo haga nunca sobre mesas o mostradores que se usen para preparar o servir alimentos.

Las superficies para cambiar pañales deben ser lavables, deben ser de plástico lavable, o estar equipadas con coberturas de papel desechable.

Lave siempre sus manos y las del niño luego de cambiarle los pañales, para evitar la contaminación de personas y alimentos. Nunca lave sus manos en la pileta que usa para preparar alimentos.

Limpie y desinfecte las mesas para cambiar pañales después de cada cambio. Use toallas de papel desechables o toallitas húmedas para retirar toda suciedad visible de la mesa para cambiar pañales. Deseche las toallas de papel, guantes, toallitas húmedas, pañales, y cobertura de la mesa en un cubo para residuos forrado, con tapa. Aplique solución desinfectante a toda la superficie donde cambió los pañales (si hace una solución desinfectante de blanqueador, use 1/4 taza de blanqueador líquido mezclada en un galón de agua o 1 cucharada de blanqueador por cada cuarto de agua). Deje remojar durante 2 minutos. Enjuague y seque con un paño, o deje secar al aire.

Esté alerta ante signos de diarrea con sangre, ya que ésta es un síntoma de infección por *E. coli* O157:H7. Los miembros de la familia y los proveedores de cuidados infantiles deben procurar tratamiento médico para el niño y consultar con su departamento de salud local para que los aconsejen acerca de cómo evitar la propagación de la infección.

## BANDEJAS DE SILLAS DE COMER PARA NIÑOS

Limpie e higienice las bandejas de las sillas altas de comer antes y después de usarlas.

## COMIDA DE BEBÉS

No alimente al bebé directamente del recipiente comercial, sirva la comida de bebé en un plato. La comida que el bebé no consuma y que quede en el plato debe ser desechada. La comida no consumida que quedó en el envase original en se la debe guardar el refrigerador.

## LECHE MATERNA

- Solicite a los padres que traigan la leche materna en biberones limpios marcados claramente con el nombre del niño.
- Mantenga los biberones en el refrigerador hasta que los vaya a usar.
- Deseche la leche materna que quede en el biberón después de haber alimentado al bebé.
- Utilice la leche materna refrigerada dentro de las 12 horas (los biberones con leche materna no utilizada pueden retornarse al hogar cuando el niño se retire).
- Para conservar la leche materna durante más tiempo (hasta 2 semanas), guárdela en el congelador.

## LECHE EN POLVO

Los padres pueden optar por traer los biberones preparados de leche en polvo. Si es así, deben estar claramente etiquetados con el nombre del niño y la fecha de preparación. Guárdelos en el refrigerador y utilícelos dentro de 12 horas.

Si usted proporciona la fórmula, prepárela de acuerdo a las instrucciones del recipiente. Use agua proveniente de una fuente aprobada por el departamento local de salud. Etiquete los biberones de leche en polvo preparados con el nombre del niño y la fecha de preparación. Guárdelos en el refrigerador y úselos dentro de las 12 horas.

Limpie y desinfecte los biberones reutilizables, los tapones de los biberones y los chupones de los biberones antes de cada uso. Lávelos en el lavavajillas o a mano, enjuáguelos, y hiérvalos durante 5 minutos justo antes de preparar.

Los envases ya abiertos de leche en polvo lista para administrar o concentrada deben estar tapados, guardarse en el refrigerador, y usarse dentro de las 48 horas posteriores a haberlos abierto.



# CÓMO COCINAR

El calor mata las bacterias, los virus y los parásitos dañinos que ocasionan las enfermedades transmitidas por los alimentos. Por lo tanto, al cocinar bien las carnes rojas, la carne de ave, el pescado y los huevos disminuye el riesgo de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos.

*Nunca sirva carnes mal cocidas ni huevos con la clara cruda.*

## ANTES DE COMENZAR A COCINAR

- Lave sus manos con jabón y agua corriente tibia.
- Las manos pueden transmitir bacterias, virus y parásitos dañinos que contaminan los alimentos y causan enfermedades. Estos microorganismos son demasiado pequeños para verlos, por lo que aunque las manos se vean limpias es preciso lavarlas con agua y jabón durante al menos 20 segundos.
- Limpie e higienice los mostradores.
- Use ollas, cacerolas, tablas de picar y utensilios para cocinar que estén limpios.

## MIENTRAS PREPARA LA COMIDA

Mantenga los alimentos cocinados y listos para comer separados de las carnes rojas, de ave, pescado, y huevos crudos. Esto evita que los alimentos listos para comer se contaminen con bacterias que puedan estar presentes en los alimentos crudos.



Compre varias tablas de picar, y utilice una para las carnes crudas y las otras para los alimentos listos para comer.

Limpie e higienice completamente (vea la página 5) todo el equipo, tal como tablas de picar y cuchillos que ha usado para la carne roja, el pescado, o la carne de ave crudas, antes de usarlos con alimentos cocinados o alimentos crudos que no van a ser cocinados, como las ensaladas.

Mientras esté cocinando, lave sus manos con agua y jabón:

- luego de tocar carne roja, carne de ave, pescado, y huevos crudos

- antes de manipular alimentos listos para comer
- después de sonarse la nariz o de usar el inodoro

Lave meticulosamente toda la fruta y verdura fresca con agua fría de la llave (canilla) antes de comerlas. No use blanqueador, jabón ni detergentes. Refriegue bien los productos, tales como melones y pepinos, con un cepillo limpio. Corte y retire todas las partes magulladas o dañadas antes de comer.

Mantenga sus manos alejadas de la boca, la nariz y el cabello.

No use la misma cuchara más de una vez para probar los alimentos mientras esté preparando, cocinando o sirviendo la comida.

## TEMPERATURAS DE COCCIÓN

Cocine completamente los alimentos para eliminar bacterias, virus y parásitos. Controle la temperatura con un termómetro para alimentos.

	<b>Temperatura requerida</b>
<b>Pescado y carne de res sin moler</b>	<b>140°F</b>
<b>Carne de res molida</b>	<b>155°F</b>
<b>Carne de cerdo</b>	<b>150°F</b>
<b>Aves</b>	<b>165°F</b>
<b>Sobras</b>	<b>165°F</b>
<b>Huevos</b>	<b>140°F</b>

Establezca la temperatura del horno a 325°F o más para cocinar carnes, pescado y aves. Controle la temperatura de los alimentos con un termómetro.

El uso de un termómetro es la forma más segura de saber si los alimentos están completamente cocidos. Cuando no está usando un termómetro, mire atentamente los alimentos antes de servirlos. Las aves deben cocinarse hasta que los jugos salgan transparentes. El pescado debe poder desmenuzarse con un tenedor

Los huevos deben cocinarse completamente hasta que la clara y la yema estén firmes (no líquidas). Nunca sirva huevos crudos ni parcialmente cocidos: pueden contener bacterias dañinas, tales como Salmonella.

No deje que los niños prueben masas crudas o pasen la lengua por una cuchara o un recipiente que usted usó para preparar una receta que contenía huevos crudos.

**Entre los alimentos que pueden contener huevos crudos o sin estar lo suficientemente cocidos se encuentran:**

- masa para pasteles
- masa para galletas
- ponche de huevo hecho en casa
- mayonesa casera
- helado casero
- tostadas a la francesa

*(Un consejo: use huevos líquidos pasteurizados para masa de galletas o helados caseros, así la masa o el helado se podrán comer sin cocinar, sin correr riesgos.)*

## COCINAR EN MICROONDAS

Antes de hacer planes para cocinar alimentos en un microondas, verifique las normas de licenciamiento para determinar cuáles son los alimentos que se permite cocinar en microondas.

Los alimentos cocinados en un horno microondas tendrán puntos fríos. Para matar los agentes patógenos, los alimentos deben estar cocidos completamente en todas partes.

Los alimentos de origen animal cocinados en un horno microondas deben ser revueltos o rotados durante la cocción para que el calor se distribuya en forma pareja. También deben de cocinarse tapados. Caliente los alimentos hasta una temperatura de al menos 165°F y déjelos reposar tapados durante 2 minutos después de cocinarlos para que la temperatura sea la misma en toda la comida. Use un termómetro para verificar la temperatura.

## VERIFIQUE CON FRECUENCIA LAS TEMPERATURAS DE LOS ALIMENTOS:

- inmediatamente después de cocinar
- antes de servir la comida
- inmediatamente después de recalentar

Limpie e higienice el tubo del termómetro antes de usarlo cada vez. Esto puede hacerse con solución desinfectante (vea la página 5).

La cocción debe ser continua. Los alimentos nunca deben estar parcialmente cocidos, déjelos reposar y termine de cocinarlos después.

## CÓMO ENFRIAR LOS ALIMENTOS EN FORMA SEGURA

Si los alimentos se cocinan antes de tiempo, déjelos enfriar rápidamente en el refrigerador (no sobre el mostrador).

- Ponga la comida en recipientes llanos, de aproximadamente 2 pulgadas de profundidad. No los tape.
- Etiquete el lado del recipiente con la fecha en la que cocinó los alimentos.

- Guarde inmediatamente en el refrigerador.
- Coloque los alimentos calientes en el estante de más arriba del refrigerador, para evitar que los demás alimentos se calienten.
- Deje los recipientes destapados hasta que estén completamente fríos (generalmente esto llevará muchas horas, o de un día para el otro).
- Después de que se hayan enfriado los recipientes, cúbralos con una tapa, con envoltorio plástico o con papel de aluminio.

Use los alimentos dentro de los dos días después de haberlos cocinado.

## CÓMO RECALENTAR

El recalentar constituye una medida adicional de seguridad porque matará la mayoría de las bacterias. Sin embargo, recalentar **no** es un método confiable para que sea seguro consumir los alimentos inseguros, porque algunas toxinas (venenos) producidos por las bacterias pueden resistir el proceso de recalentamiento. Después que los alimentos están cocinados, deben mantenerse seguros por medio de métodos de enfriamiento, y evitando la contaminación durante el almacenaje.

- Recaliente las sobras (los alimentos previamente cocinados que son potencialmente peligrosos) hasta una temperatura interna de 165°F o más (use un termómetro para verificar la temperatura).
  - ❖ Cuando recaliente alimentos cocidos en un microondas, caliente la comida en un recipiente tapado a 165°F, gire y revuelva la comida mientras la caliente, y déjela reposar tapada durante 2 minutos antes de recalentar.
  - ❖ Nunca entibie leche materna ni leche en polvo en un horno microondas. El líquido puede quedar demasiado caliente y provocar una quemadura.
- Nunca recaliente alimentos en vasijas de barro o en estufas lentas: demoran demasiado tiempo en calentar los alimentos a las temperaturas seguras.
- Recaliente los alimentos sólo una vez.

## TERMÓMETROS DE ALIMENTOS

Puede comprar un termómetro en algún almacén, tienda de descuento, o en la mayoría de proveedores de restaurantes. La escala de temperatura del termómetro debe ir desde los 0°F hasta los 220°F. Los termómetros de carnes deben tener una escala de entre 130°F y 190°F; por lo tanto, no pueden usarse para verificar ninguna temperatura fría.



## CÓMO USAR LOS TERMÓMETROS

La única manera de asegurarse de que los alimentos se hayan cocinado hasta alcanzar una temperatura interior segura es midiendo la temperatura con un termómetro limpio. Use el termómetro para comprobar si está lista sobre el final del tiempo de cocción. La mayoría de los termómetros no están diseñados para ser dejados dentro de los alimentos mientras se cocinan. Cuando esté probando la temperatura de una hamburguesa, levántela de la sartén con una espátula e introduzca el termómetro por uno de los lados.

El mejor tipo de termómetro para usar es un termómetro digital. El sensor de temperatura está en la punta. Introduzca el termómetro digital al menos 1/2 pulgada dentro del alimento. Le llevará alrededor de 10 segundos registrar la temperatura correcta.

Los termómetros de serpentín de dos metales tienen un calibre de esfera. Estos termómetros leen la temperatura a lo largo de dos a tres pulgadas del tubo, hasta la concavidad. Toda la parte del tubo, desde la punta hasta la concavidad, debe estar dentro del alimento, para que el termómetro registre en forma precisa.

Asegúrese de que su termómetro sea preciso. Algunos termómetros pueden calibrarse para que sean más precisos. Si puede hacerse con el suyo, siga las instrucciones que vienen con él. Pero si no se puede, igualmente puede revisar su precisión. Pruébalo en agua hirviendo. Debe marcar 212°F si vive usted a nivel del mar. Si usted vive por encima del nivel del mar, determine su altura y revise en un libro de referencia para establecer la temperatura de ebullición del agua a esa altura. Para obtener más información acerca de los termómetros y sus usos, visite [www.fsis.usda.gov/thermy](http://www.fsis.usda.gov/thermy).



# FUENTES DE ALIMENTACIÓN

Toda la comida que utiliza en su centro de guardería o en su guardería en el hogar debe provenir de una fuente aprobada, tales como una tienda de comestibles o un vendedor mayorista de alimentos.

La comida casera envasada, los productos lácteos no pasteurizados y la carne de caza *no* pueden servirse. Vea las normas de licenciamiento para obtener más información.

## ***Excepciones especiales:***

Las frutas y verduras frescas de jardín o del mercado de granjeros pueden servirse si fueron refregadas meticulosamente con un cepillo de vegetales y agua antes de usarlas. Las frutas más pequeñas, como las fresas, deben enjuagarse bajo abundante agua corriente. Las mermeladas y jaleas de fruta caseras pueden servirse.

## ALIMENTOS PROVENIENTES DEL HOGAR

Escriba normas acerca de traer comida de casa. Feche las normas y asegúrese de que cada padre o madre reciba una copia y comprenda el porqué de estas normas.

### ***Alimentos para compartir con el grupo:***

Algunos proveedores de cuidados infantiles permiten que se traiga comida de casa sólo en ocasiones especiales, tales como cumpleaños o días festivos. Otras posibles normas son que los alimentos deben ser comprados en tiendas y estar en su envoltorio original, y/o que tiene que haber suficiente para todos los niños. Cuando inscriba niños en su instalación, pregunte a los padres si tienen alguna alergia conocida a los alimentos. Lea las etiquetas de todos los alimentos que se traen de las casas para compartir con el grupo. Si uno de los niños a los que usted cuida tiene una alergia conocida a algún alimento, asegúrese de que ese alimento alergénico no se le sirva a ese niño.

### ***Alimentos para un niño en particular:***

Los padres o tutores legales pueden proporcionar las comidas del niño. Los almuerzos y los refrigerios proporcionados para un niño deben estar etiquetados con el nombre del niño, la fecha y el tipo de alimento, y no deben compartirse con otros niños. Los alimentos perecederos deben guardarse en el refrigerador de inmediato. Si los padres envían comida desde la casa, use sus menús como una guía para ayudar a los padres a comprender cómo cubrir las necesidades alimentarias diarias de su hijo.



# ALMACENAJE DE ALIMENTOS

## ALIMENTOS POTENCIALMENTE PELIGROSOS

“Alimentos potencialmente peligrosos” son todos los alimentos capaces de tolerar el crecimiento rápido de bacterias. A veces estos alimentos también se llaman alimentos “percederos.” Estos alimentos son por lo general húmedos y de bajo contenido graso. Estos alimentos deben mantenerse fuera de la “zona de riesgo” (entre los 40°F y los 140°F) para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos. Guarde los alimentos percederos en el refrigerador o el congelador.

Entre los alimentos potencialmente peligrosos se incluyen:

- ✓ alimentos de origen animal tales como carne, leche, queso, aves, huevos, pescado y mariscos
- ✓ alimentos de origen vegetal que hayan sido tratados al calor, incluyendo verduras, frijoles y arroz cocidos
- ✓ brotes crudos
- ✓ melones cortados, zanahorias peladas y demás frutas y verduras peladas
- ✓ pasta cocida
- ✓ tofu (queso de soja) y demás productos de proteína de soja húmedos
- ✓ salsas tales como la Holandesa y muchas otras salsas (excepto que tengan altos contenidos de ácido)

Los alimentos percederos listos para comer preparados en su instalación o los recipientes abiertos de alimentos percederos listos para comer preparados en una planta procesadora de alimentos deben mantenerse en el refrigerador. Marque el envase con la fecha de preparación o la fecha en que fue abierto y deseche los alimentos después de que hayan pasado dos días en el refrigerador.

## LA REFRIGERACIÓN ADECUADA

Las temperaturas del refrigerador no deben ser superiores a los 45°F. Es mejor aún mantener las temperaturas del refrigerador a 40°F o menos. Guarde las carnes, el pescado, las aves, los huevos, los productos lácteos y los alimentos que contengan estos productos en la parte más fría del refrigerador. La parte más fría es por lo general hacia el fondo del refrigerador. Tenga un termómetro en la parte más tibia del refrigerador, que es por lo general en el frente, cerca de la puerta. Si la temperatura de su refrigerador es mayor a 45°F, ajuste la configuración para que esté más fría.

Envuelva la carne roja, la carne de ave y el pescado crudos con envoltorio plástico o con papel de aluminio antes de guardarlos en el refrigerador. Guárdelos en una bandeja en el estante de más abajo del refrigerador, para que los jugos no goteen sobre los demás alimentos y los contaminen.

Guarde las frutas y verduras cortadas en el refrigerador.

## ALMACENAJE EN EL CONGELADOR

Las bacterias y otros gérmenes no crecerán en los alimentos congelados, pero puede que sobrevivan el proceso de congelación. Mantenga la temperatura del congelador a 0°F para retener la calidad de los alimentos.

## CÓMO DESCONGELAR LOS ALIMENTOS EN FORMA SEGURA

**Los alimentos deben descongelarse por medio de uno de los siguientes métodos:**

- Coloque los alimentos congelados en el refrigerador el día antes de lo que los necesita (necesitará más de un día para descongelar un trozo grande de carne o un pollo o pavo enteros).
- Use el programa de descongelado del microondas inmediatamente antes de cocinar, y luego cocínelo completamente.
- Descongele bajo agua corriente fría.

Los trozos pequeños de alimentos pueden cocinarse estando congelados. No intente cocinar trozos grandes de carnes congeladas, porque la parte de afuera quedará sobrecocida antes de que se cocine la parte de adentro.

## ALIMENTOS NO PERECEDEROS

**Guarde los alimentos no percederos:**

- en un área fresca y seca.
- en estantes que puedan limpiarse fácilmente y que estén al menos a 6 pulgadas del piso o en armarios de cocina.
- en un recipiente tapado en forma hermética, si lo saca de su envase original. Etiquete el recipiente, no la tapa, con el nombre del alimento. Las tapas pueden intercambiarse y pueden colocarse en el recipiente equivocado.

Nunca guarde alimentos bajo cualquier línea de plomería (especialmente las piletas de la cocina). Si las líneas gotean, los alimentos pueden contaminarse.

Nunca almacene alimentos en el piso. Puede haber polvo, roedores, insectos o agua que pueden contaminar el piso.

## LISTA DE CONTROL DE LATAS Y FRASCOS

Antes de abrir latas y frascos, controle para asegurarse que el envase esté cerrado. Deseche las latas que estén abolladas en el borde. Tire las latas o los frascos que estén oxidados o muy sucios. Los alimentos están viejos, o estuvieron guardados en un lugar inseguro.

## CÓMO TAPAR LOS ALIMENTOS

Proteja los alimentos de la contaminación, ya sea dejándolos en el envase original o colocándolos en otro recipiente y cubriéndolos con una tapa, envoltorio plástico o papel de aluminio. Etiquete y feche el recipiente.

## ALIMENTOS MOHOSOS

Algunos mohos producen toxinas que causan enfermedades transmitidas por los alimentos. Si usted ve moho sobre quesos, tales como el cheddar, mozzarella y Colby, corte una porción de 1 pulgada alrededor del moho y tírela.

Si ve moho en carne roja o carne de ave en el queso cottage, jalea, mermelada u otros alimentos semi-sólidos, deseche los alimentos. No puede retirar completamente el moho de estos tipos de alimentos, y puede provocar una enfermedad.

Si una rebanada de pan está mohosa, tire toda la hogaza. Las raíces del moho (que no pueden verse) pueden haberse extendido hacia otras rebanadas.

## CONTROLE LOS ALIMENTOS QUE LOS NIÑOS TRAEN DE SUS CASAS

Si los alimentos necesitan mantenerse fríos, guárdelos inmediatamente en el refrigerador. Si no, guárdelos en un lugar limpio, que no sea sobre el piso. Etiquete los alimentos con el nombre del niño y la fecha. No comparta los alimentos que un niño trajo de su casa con los demás niños.



# HORA DE LOS REFRIGERIOS Y DEL ALMUERZO

## NO SIRVA ALIMENTOS DE ALTO RIESGO

Algunos alimentos están frecuentemente contaminados con gérmenes que pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Estos alimentos jamás deben ser servidos a niños pequeños:

- leche cruda, sin pasteurizar, y quesos hechos con leche sin pasteurizar
- carnes rojas y de ave crudas o que no estén lo suficientemente cocidas, tales como hamburguesas “vuelta y vuelta”
- jugo de frutas sin pasteurizar
- brotes crudos de cualquier tipo
- mariscos y pescado crudos
- huevos crudos o que no estén lo suficientemente cocidos, en los que la clara y la yema no estén firmes

## ANTES DE COMER

- Lave sus manos (y las manos de los niños) con agua y jabón inmediatamente antes de servir alimentos o de comer.
- Para servir los alimentos use cubiertos, no sus manos.
- Limpie e higienice los mostradores y las superficies de las mesas antes de servir alimentos (página 5).

Las manos pueden transmitir bacterias y virus dañinos que contaminan los alimentos y causar enfermedades. Son demasiado pequeños para verlos, por lo que aunque las manos se vean limpias es necesario lavarlas con agua y jabón durante al menos 20 segundos.

Mantenga los alimentos a temperatura ambiente antes de servirlos. Los alimentos fríos deben de estar a 45°F o más fríos, y los alimentos calientes deben de estar al menos a 140°F. Después de cocinar, conserve la comida caliente, manteniéndola a fuego bajo. No apague la hornilla, y deje reposar la comida el tiempo que sea necesario. Deje los alimentos fríos cubiertos y en el refrigerador hasta el momento antes de servirlos.

## DURANTE EL ALMUERZO

- No deje que los niños compartan los cubiertos o el plato cuando coman.
- No deje que los niños se sirvan de cajas grandes de galletitas, cereal o galletas saladas por sí solos.
- Use un cubierto limpio e higienizado para cada recipiente y bandeja de servir.
- No deje que los niños coman cosas que han caído al piso.
- No use cubiertos que hayan caído al piso hasta que los haya limpiado e higienizado.

## DESPUÉS DEL ALMUERZO:

Tire los alimentos que se sirvieron pero que no fueron comidos. Nunca vuelva a echar en el envase original la leche que fue vertida en vasos o tazas: ¡tírela! ¡Cuando los alimentos han estado sobre la mesa, pueden haberse contaminado por dedos, cubiertos o estornudos! Los únicos alimentos que pueden guardarse y servirse más tarde son las frutas sin pelar y los alimentos envasados no perecederos sin abrir.

Los alimentos preparados que no fueron servidos pueden guardarse en el refrigerador, y usarse durante hasta dos días después de su preparación. Los alimentos que contienen carne roja, pescado, carne de ave y productos lácteos deberán enfriarse rápidamente para evitar el crecimiento de bacterias. Congele los alimentos de inmediato después de cocinarlos si va a guardarlos por largo tiempo.



# DÍAS DE CAMPO

Un día de campo es para usted un desafío para encontrar maneras de mantener seguros los alimentos. Hay dos maneras de mantener seguro para comer un almuerzo envuelto. Una es elegir alimentos que puedan mantenerse seguros a temperatura ambiente porque las bacterias que envenenan los alimentos no crecen en ellos. La otra manera es mantener baja la cuenta de bacterias, manipulando los alimentos cuidadosamente. Si lleva alimentos perecederos (en los que pueden crecer bacterias), recuerde que debe mantener los alimentos calientes por encima de los 140°F y los fríos por debajo de los 45°F.

## ALIMENTOS QUE PUEDEN MANTENERSE SEGUROS A TEMPERATURA AMBIENTE DURANTE 4-6 HORAS:

- sándwiches de mantequilla de maní
- sándwiches de jalea
- galletitas dulces
- galletas saladas y pan
- quesos secos o duros
- fruta fresca pelada y fruta deshidratada
- latas cerradas de fruta o budín
- cajas o latas cerradas de jugo

## ALIMENTOS QUE DEBEN MANTENERSE YA SEA FRÍOS O CALIENTES

**Entre algunos alimentos que deben mantenerse fríos se incluyen:**

- sándwiches de carne, incluyendo carnes procesadas tales como el bologna
- sándwiches de atún o de ensalada de huevo
- leche
- latas abiertas de fruta
- frutas y verduras peladas o cortadas, incluyendo melones

**Mantenga fríos los alimentos de la siguiente manera:**

- Coloque los alimentos fríos en una bolsa con aislamiento para almuerzo, con un paquete congelado o con una caja de jugo congelada.
- Llene una hielera con hielo, coloque los alimentos en un recipiente a prueba de pérdidas y coloque los recipientes en el hielo.

- Mantenga las hieleras a la sombra, pero no dentro de un coche o una camioneta.
- Si la conservadora contiene alimentos perecederos, coloque el termómetro dentro de la conservadora y verifique para estar seguro que los alimentos permanezcan fríos hasta que se sirvan.

Deje los alimentos fríos en el refrigerador de un día para el otro antes del día de campo. Prepare los sándwiches un día antes del día de campo y congélelos. Envuelva los sándwiches congelados en una caja con aislamiento. La lechuga y otras verduras de hoja no se congelan bien. Enváselas por separado y agréguela a los sándwiches antes de comerlos.

Los alimentos que se sirven calientes, como la sopa, el “Sloppy Joe Mix” y las comidas de olla deben mantenerse calientes en forma segura en un termo por hasta dos horas.

- Llene el termo con agua muy caliente.
- Deje reposar el termo por alrededor de 10 minutos.
- Retire el agua del termo y llénelo con comida caliente.

## CONSEJOS PARA EMPACAR

- Empaque los alimentos en un recipiente transparente, que sea lavado e higienizado después de cada uso.
- Cuando use bolsas de papel para los alimentos, asegúrese de que estén limpias.

## PARA MANTENER BAJA LA CUENTA DE BACTERIAS, PREPARE SIEMPRE LOS ALIMENTOS PARA UN DÍA DE CAMPO:

- con las manos limpias
- en un área de trabajo limpia
- sobre superficies limpias e higienizadas

## CONTROLE LOS ALIMENTOS QUE LOS NIÑOS TRAEN DE SUS CASAS

Si es preciso mantener la comida fría, asegúrese de que haya un modo de hacerlo. Sugiera a los padres que empaquen los almuerzos ya sea con un paquete de gel congelado o con una caja de jugo congelado para mantener frío el almuerzo.



## LÁVENSE LAS MANOS ANTES DE COMER

Cuando los niños están en día de campo, es probable que toquen en muchos lugares que pueden contaminar sus manos con gérmenes. Por lo tanto, planear el modo de lavarse las manos es una parte fundamental de la organización de un día de campo. Si lleva a los niños a un breve paseo por el parque, cada niño deberá lavarse las manos una vez que regresen a sus instalaciones. Si se sirven alimentos en el parque, asegúrese de que los niños laven sus manos en el parque antes de comer. Si no hay instalaciones para lavarse las manos disponibles en el parque, es preferible que se limpien las manos con toallitas húmedas antes de no lavarse las manos, aunque no es tan eficaz como lavarse las manos con agua y jabón.

Siempre que los niños estén en una excursión en una granja o en cualquier otro lugar donde estén cerca de animales, tome precauciones adicionales para asegurarse de que todos los niños se hayan lavado minuciosamente las manos antes de darles algo para comer (han habido brotes de enfermedades transmitidas por alimentos entre niños que fueron de día de campo a zoológicos o granjas donde les permitían acariciar a los animales).

Si no hay disponibles agua y jabón cuando lleva a los niños a un día de campo extendido, haga planes alternativos para que los niños se laven las manos. Obtenga un recipiente con aislamiento grande con un grifo (llave) y llénelo de agua tibia. Antes de comer cualquier cosa, cada niño deberá humedecer sus manos bajo el grifo (llave), enjabonarse, y luego enjuagarse las manos minuciosamente con agua corriente, fuera del grifo (llave) (use un balde para juntar el agua sucia y deséchela en un drenaje siempre que sea posible).

### ALERTA ESPECIAL

La leche no pasteurizada no es segura para los niños. Puede ser una fuente de *E. coli* O157:H7, al igual que de otras bacterias potencialmente dañinas. Si los niños están en una excursión de día de campo a una lechería, **NUNCA** permita que les den leche cruda, sin pasteurizar.

# LAS MASCOTAS Y LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Siempre lave sus manos y las manos de los niños inmediatamente después de jugar con mascotas.

No permita que los gatos u otras mascotas caminen por encima de los mostradores ni de las superficies donde se preparan alimentos o se come. Los animales enjaulados, tales como pájaros, gerbos, y hámsteres siempre deben mantenerse alejados de los lugares donde se preparan y se sirven alimentos.

Los reptiles tales como lagartijas, tortugas y víboras pueden transmitir bacterias que pueden causar enfermedades que hagan peligrar la vida humana. Como los niños pequeños están expuestos a un riesgo mayor de contraer Salmonella y otras enfermedades asociadas con los reptiles, el Centro para Control y Prevención de Enfermedades recomienda que no se tengan reptiles en un centro de guardería ni en una guardería que funciona en un hogar de familia.



## FUENTES DE INFORMACIÓN:

Hillers, VN, Aegerter, M. 2001. *Usted puede prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos*, PNW0250. Washington State University

Graves, DE, Sutor, CW, Holt KA, editores, 1997. *Cómo hacer los alimentos saludables y seguros para los niños: cómo cumplir con los estándares nacionales de desempeño de salud y seguridad; pautas para los programas de cuidados infantiles fuera del hogar*. Arlington, VA: Centro Nacional para la Educación de la Salud Materno-Infantil.

Fraser A, Sawyer C, Youatt, JP, Murphy A, Andrews S. 1995. *Lo que no puede ver puede hacer daño a usted y a sus niños: cómo prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos en su centro de guardería o en su hogar de guardería*. Boletín de la Extensión E-2568, Michigan State University

Servicio de Seguridad e Inspección de Alimentos. 1999. *Cómo mantener seguros a los niños*. Una guía para manipulación e higiene de los alimentos para proveedores de cuidados de guardería. Departamento de Agricultura de los EE.UU. Disponible en [www.nal.usda.gov:8001/safety/kidssafedit.pdf](http://www.nal.usda.gov:8001/safety/kidssafedit.pdf)

Administración de Alimentos y Drogas. 2001. *Código de Alimentos*. Administración de Salud Pública de los EE.UU.

Departamento de Servicios Sociales y de Salud del Estado de Washington. *Requisitos mínimos de licenciamiento para centros de cuidados de guardería*. Capítulo 388-150 del Código Administrativo de Washington.

Programas de Salud Comunitaria y Ambiental. 1992. *Reglas y regulaciones de la Junta Estatal de Salud para Servicios de Alimentación*. 246-215 WAC. Departamento de Salud del estado de Washington.

Mermin J, Hoar B, Angulo FJ. 1997. Iguanas e infección de *Salmonella* Marina en niños: un reflejo de la incidencia en aumento de la salmonelosis vinculada con los reptiles en los Estados Unidos. *Pediatría* 99:399-402.



Colegio de Ciencias Agrícolas, Humana y Recursos Naturales

Derechos registrados 2004, Washington State University

Los boletines de la Extensión de la WSU contienen material escrito y producido para distribución pública. Puede volver a imprimir el material escrito, siempre que no lo use para adjuntarlo a un producto comercial. Nuestros materiales educativos están disponibles sobre pedido en formatos alternativos para personas con incapacidades. Para obtener más información, por favor póngase en contacto con el Departamento de Información de la Colegio de Ciencias Agrícolas, Humana y Recursos Naturales de la Washington State University.

Puede solicitar copias de esta y de otras publicaciones a la oficina de boletines de la WSU, 1-800-723-1763, o en línea, en <http://caheinfo.wsu.edu>

Publicado por la Extensión de la Washington State University y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. en promoción de las Leyes del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914. Los programas y las políticas de la Extensión son coherentes con las leyes y regulaciones federales y estatales sobre la no discriminación por motivo de raza, sexo, religión, edad, color, credo, origen nacional o étnico; incapacidades físicas, mentales o sensoriales; estado civil, orientación sexual y estado de veterano con incapacidades o de la era de Vietnam. Cualquier evidencia de incumplimiento puede ser informada a través de su oficina local de la Extensión. Los nombres de marcas se han usado para simplificar la información, y no pretenden presentar ningún apoyo a los mismos. Publicado en enero de 2004. Sujeto código 666. C.

EB1868S