Capítulo 8

Preparar la comida de forma segura

¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

1. Describir la forma correcta de lavarse las manos.
2. Indicar las temperaturas correctas del refrigerador y del congelador para guardar alimentos de forma segura.
3. Describir cómo reducir la exposición al plomo presente en los alimentos.

Cuidadora infantil lavándose las manos.

Los bebés y los niños menores de 5 años corren mayor riesgo de contraer **enfermedades transmitidas por los alimentos**. Les cuesta más combatir las infecciones que a los adultos y niños mayores. Tenga sumo cuidado al manejar los alimentos, los biberones y los utensilios del bebé para asegurarse de que están limpios y seguros.

Lavando un biberón para que esté limpio y seguro.

Lavado de manos

Lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos es la mejor manera de evitar el contagio de gérmenes. Asegúrese de enjabonarse el dorso de la mano, entre los dedos y debajo de las uñas.

Los requisitos locales y estatales con respecto a la preparación segura de los alimentos en los **sitios de cuidado infantil** pueden variar. Contacte a su departamento de salud local para obtener una copia de los requisitos locales sobre saneamiento y seguridad en los alimentos en los cuidados infantiles.

Vea la hoja "**Lavado de manos**" en la **página 111**. Puede ser útil colgar esta hoja cerca del fregadero y refrigerador en su cuidado infantil.

¿Cuándo debe lavarse las manos?

Lávese bien las manos antes de:

alimentar a un bebé

manejar, preparar, servir o tocar alimentos o biberones

manejar cucharas, tenedores, tazones y platos

preparar biberones

guardar platos limpios

dar medicamentos a un niño

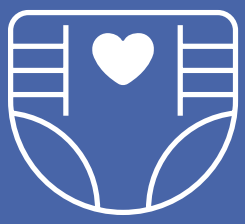
curar un corte o una herida

cuidar a un bebé o niño enfermo

Lávese bien las manos después de:

llegar al trabajo para su jornada

manejar carne, pollo, pavo, cerdo, pescado o huevos crudos



cambiar el pañal o la ropa de un bebé o niño

ir al baño o ayudar a un niño en el baño

atender un bebé o niño enfermo o darle medicamentos

estar en contacto con fluidos del cuerpo como mocos, saliva, vómitos, orina, heces o sangre

sonarse la nariz, estornudar o toser en un pañuelo o en las manos

ensuciarse las manos, o después de limpiar o trabajar al aire libre

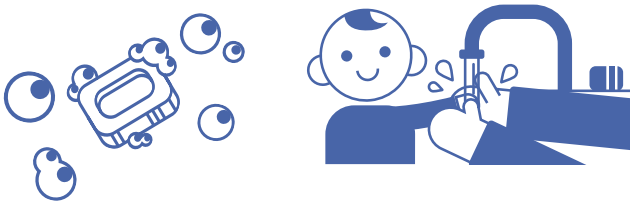
limpiar narices, bocas, partes íntimas, llagas o heridas

tocar mascotas u otros animales

sacar la basura

estrechar la mano a un padre o niño

Asegúrese de lavar las manos del bebé o del niño antes y después de comer. Además, lave las manos del bebé después de cambiarle el pañal. Muchos bebés se tocan el área del pañal con las manos cuando se les está cambiando.



¿Sabía usted?

¡Los niños miran lo que usted hace y aprenden! Cuando usted se lava las manos con frecuencia, no solo los está protegiendo sino también les está enseñando hábitos saludables.

Cómo prevenir la propagación de enfermedades

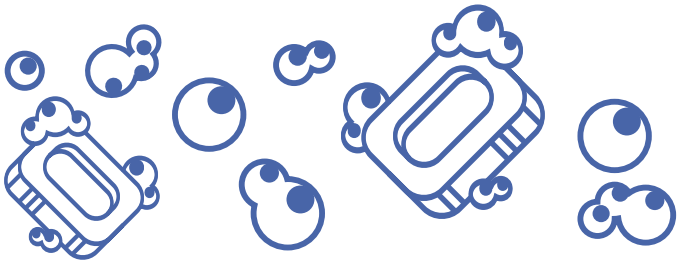
Si usted u otro empleado está enfermo

Las personas que están enfermas y que manejan los alimentos pueden propagar su enfermedad a otros, incluyendo a los bebés y a los niños. Consulte con su departamento de salud local o agencia estatal sobre las guías para el manejo de alimentos si usted o sus empleados están enfermos.

Limpieza de las áreas donde se preparan y comen alimentos

Limpie todas las áreas de preparación de alimentos antes y después de cada comida. Todo debe lavarse con agua caliente y jabón y luego enjuagarse con agua caliente. Esto incluye:

- todas las superficies usadas para preparar alimentos, incluyendo tablas de cortar, encimeras y mesas.
- equipos y utensilios para cocinar.
- áreas de comedor y servicio de alimentos, incluyendo sillas de bebé para comer.



Lavar los platos y los utensilios

Los platos, los utensilios para comer y las bandejas de las sillas de bebé para comer no deben tener astillas, grietas o bordes filosos. También deben lavarse después de cada uso.

Los artículos lavables como los baberos o manteles individuales deben lavarse después de cada comida.

Limpieza de platos luego de la comida.

Vestimenta protectora

Use ropa limpia cuando trabaje con leche materna, fórmula o alimentos. Consulte con su departamento de salud local o su agencia estatal sobre los requisitos específicos con respecto al uso de guantes y otro tipo de equipo de protección durante la preparación de alimentos.

Temperatura del refrigerador y del congelador

Asegúrese de que el refrigerador en su cuidado infantil esté a una temperatura de 40 °F (4 °C). La temperatura del congelador debe estar a 0 °F (-18 °C) o inferior. Revise con frecuencia el refrigerador y el congelador con un termómetro para enseres. Si las temperaturas están por encima de estos niveles, llame a un técnico cualificado para que examine los electrodomésticos de inmediato.

Termómetro que muestra que el congelador está a 0 °F (-18 °C).

Reducir la exposición al plomo en los alimentos o el agua

El agua puede tener sustancias nocivas para los bebés como el plomo. Es importante asegurarse de que el agua de su cuidado infantil tenga la aprobación del departamento de salud local y que sea segura de usar. La exposición al plomo puede afectar la capacidad de concentración, el coeficiente intelectual y el rendimiento escolar de los niños. Los efectos de la exposición al plomo son permanentes.

Para reducir la probabilidad de que un bebé esté expuesto al plomo presente en los alimentos o el agua:

- consulte con su departamento de salud local la frecuencia con la que debe analizar el agua para detectar plomo.
- no dé a los bebés ningún alimento o bebida enlatado importado de otro país (fuera de los Estados Unidos). Estas latas podrían contener plomo que puede pasarse al alimento.
- evite usar vajilla importada pues podría contener niveles elevados de plomo.
- no cocine, guarde o sirva alimentos o bebidas en recipientes que puedan contener niveles tóxicos de plomo como, por ejemplo:
  - cerámica o loza decorativa que proviene de otro país.
  - recipientes, platos o utensilios antiguos de cerámica o peltre.
- lave las manos de cada bebé y niño con agua y jabón antes de alimentarlos. Esto eliminará la tierra y el polvo que podrían contener plomo. La tierra y el polvo que contengan plomo pueden provenir de dentro o de fuera del edificio. Por esta misma razón, es muy importante lavar los juguetes con frecuencia.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo preparar alimentos y limpiar las superficies de forma segura antes y después de cada comida y merienda. En el próximo capítulo, aprenderá cómo preparar alimentos para evitar que un bebé se atragante.

Para cuidadores: Lavado de manos

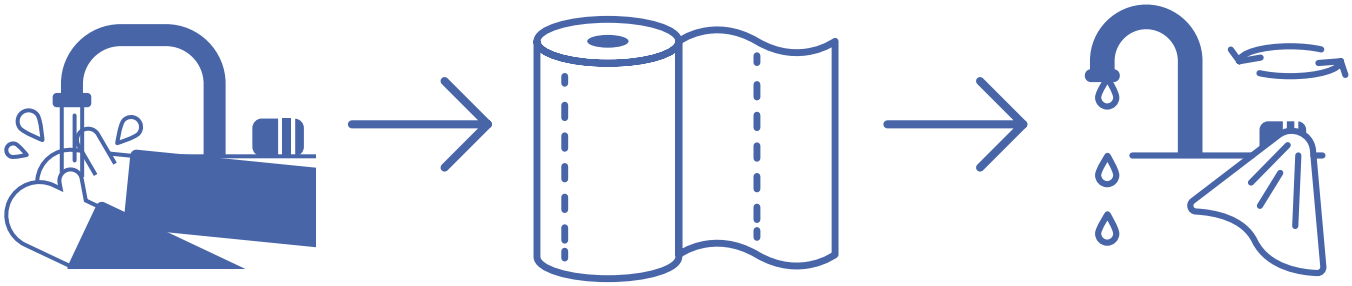
El lavado de manos es una de las mejores formas de detener la propagación de los gérmenes que causan las enfermedades. Asegúrese de lavarse bien las manos siguiendo estos pasos:

Cuidadora infantil lavándose las manos.

Mójese las manos con agua corriente. Añada jabón.

Lave todas las superficies de las manos. Lave bien entre los dedos, el dorso y la palma de la mano, las muñecas y debajo de las uñas.

Frote una mano con la otra durante al menos 20 segundos.



Enjuáguese bien las manos debajo del chorro de agua.

Séquese las manos con un papel toalla limpio y desechable.

Cierre el grifo usando el papel toalla desechable en lugar de cerrarlo con las manos recién lavadas.

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
https://teamnutrition.usda.gov • FNS 786I-S • Noviembre 2019
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades

Conceptos clave

Preparar la comida de forma segura

El lavado de manos es una de las mejores formas de prevenir la propagación de los gérmenes que causan enfermedades.

Lave con agua caliente y jabón todas las superficies que se usan para preparar alimentos, incluyendo tablas de cortar, encimeras y mesas; equipos y utensilios para la preparación de alimentos; y áreas de comedor y servicio de alimentos, incluyendo sillas de bebé para comer, antes de servir la comida.

Asegúrese de que el refrigerador en su cuidado infantil esté a una temperatura de 40 °F (4 °C). La temperatura del congelador debe estar a 0 °F (-18 °C) o inferior.

Para reducir la exposición al plomo, solamente use agua que tenga la aprobación de su departamento de salud local.

Prueba de conocimiento

1. Llene los espacios en blanco para completar la descripción de la forma correcta de lavarse las manos:

Mójese las manos con agua corriente. Añada _____. Lave todas las superficies de las manos. Frote las manos juntas durante al menos _____ segundos. Lávese bien entre los _____, el dorso y la palma de la mano, las muñecas y debajo de las _____. Enjuáguese bien las manos debajo del chorro de agua y seque las manos con un papel toalla limpio y desechable. Cierre el grifo usando _____, en lugar de cerrarlo con _____.

2. Para reducir la exposición del bebé al plomo, usted puede:

A Asegurarse de que el agua es considerada segura por el departamento de salud local.

B Guardar los alimentos en recipientes de plástico o vidrio con tapa.

C Cocinar los alimentos en cerámica o loza fabricada fuera de los Estados Unidos.

D A y B

3. ¿Cierto o Falso? Guardar los alimentos de forma correcta es importante para la seguridad de los alimentos. La temperatura recomendada es 40 °F (4 °C) para el refrigerador y 0 °F (-18 °C) o inferior para el congelador.

RESPUESTAS: 1. jabón, 20, dedos, uñas, papel toalla desechable, las manos limpias • 2. D • 3. Cierto