

Vestimenta para la cocina de la guardería infantil

Cada día, millones de niños se alimentan en una instalación de cuidado de niños. Es importante que los alimentos se preparen de manera segura para evitar el riesgo de que desarrollen una enfermedad transmisible por la comida. Los cocineros, chefs y otros preparadores de alimentos deben estar vestidos de uniforme. El uniforme puede consistir de un delantal y malla para el cabello o de la bata y el gorro de chef. Independientemente del uniforme, vestir con las prendas apropiadas cuando preparan la comida puede mejorar la seguridad de los alimentos.

Veamos lo básico de la higiene personal y de las prendas cuando se preparan alimentos en la cocina del centro de cuidado de niños.

Cara y cabello

Como cocinero para guardería infantil, tener una cara y cabello limpios es extremadamente importante. La cara y el cabello de una persona pueden hospedar bacterias, así como lo puede hacer la ropa. Cuando prepare la comida, jale el cabello hacia atrás y cúbralo con la red o el gorro de chef. El cabello más pequeño puede contaminar la comida, por eso es importante cubrir todo el cabello, incluso el copete. En el caso de hombres con barba, cúbrala con una red para barba.

Manos

Las manos deben ser lavadas antes y después de colocarse las prendas para preparación de comida. Además las manos deben ser lavadas frecuentemente cuando prepare comidas y cuando se hayan ensuciado. Las manos hospedan bacterias y estas pueden fácilmente ser transferidas a la ropa, comida y otras áreas de superficie. Recuerde lavarse las manos por al menos 20 segundos con jabón y agua corriente. Las personas involucradas en la preparación de alimentos deben mantener sus uñas cortadas, limadas, libres de barniz y limpias en todo momento. Es benéfico portar guantes, pero los guantes también pueden hospedar bacterias. Use guantes en momentos adecuados, pero cuando cambie tareas, cambie también de guantes.



Joyería

La joyería complementa las prendas de todos los días; sin embargo, es importante evitar portar joyería en la cocina. Las piedras y gemas de artículos tales como anillos y brazaletes pueden caerse fácilmente en los alimentos durante la preparación, lo cual es potencialmente peligroso y puede crear un riesgo de seguridad.

Especialmente los anillos, hospedan desperdicios de comida y bacterias y presentan un riesgo significativo a la seguridad de la comida en la cocina de cuidado de niños. Solo se puede usar un anillo de bodas. Algunos estados permiten que se porten brazaletes y proveen otras condiciones especiales referentes a la joyería. Verifique con su agencia estatal o institución responsable que determine cualquier condición especial o excepciones acerca de joyería.

Zapatos

Los zapatos son una parte crucial del uniforme. Aunque hay una variedad de tipos de zapatos, muchos no están diseñados para la cocina. Cuando trabaje en la cocina, evite zapatos con tacones, zapatos con los dedos descubiertos, zapatos abiertos con tacón, y zapatos sin limpiar o sucios. Escoja tenis limpios o zapatos atléticos que sean anti-derrapantes. Cuando lleve comida a la habitación de infante y bebé, use cubiertas para zapatos. Los infantes y bebés tienden a gatear en el piso y esto puede ser una fuente importante para que entren en contacto con las bacterias dañinas.



Ropa

La ropa es una parte importante de vestirse con seguridad en la cocina del cuidado de niños. Las ropas pueden hospedar bacterias, que pueden ser transferidas fácilmente a la comida. Use ropa limpia blanca o con colores claros. Cuando la ropa se ensucie cámbiela por ropa limpia. Use un delantal, pero recuerde retirarlo cuando salga de la cocina y cuando se ensucie. Cuando use el delantal, asegúrese de que esté amarrado firmemente. Evite usar camisas sin mangas o con mangas largas y/o ropa muy suelta.

***Sugerencias y estrategias para la higiene personal:

- Preséntese a trabajar con buena salud y vestido con prendas limpias.
- Evite usar barniz de uñas o uñas artificiales.
- Evite usar el delantal como toalla.
- Trate o vende las heridas o llagas inmediatamente. Cuando las manos estén vendadas, porte guantes limpios desechables en todo momento.
- Lave las manos apropiadamente por al menos 20 segundos y en los momentos apropiados.



Septiembre de 2012, continuación

Nota clave a recordar

Los niños pequeños dependen de sus maestros, cocineros, cuidadores y otros profesionales del cuidado de niños para que se les brinde un ambiente con seguridad e higiene. Vestir apropiadamente en la cocina del centro de cuidado de niños es un método clave para mantener seguros a todos. Inicie hoy, revisando sus prendas y su higiene personal.

Fuentes

National Food Service Management Institute. (2010). *Sirviendo comida con seguridad en centros de cuidado de niños*. Obtenido de <http://www.nfsmi.org/ResourceOverview.aspx?ID=348>

Nutrition Highlights

Mesa redonda del programa de alimentos en el cuidado de niños

La Mesa redonda del programa de alimentos en el cuidado de niños ofrecerá su 21 Conferencia anual en San Diego, California. La conferencia tendrá su sede en el Bahia Resort Hotel en Mission Bay, del 15 al 17 de octubre de 2012. El tema este año es "Misión posible: Escalar a nuevas alturas del CACFP". Consulte su sitio web en <http://www.ccfproundtable.org/Conferences.aspx>

Capacitaciones de NFSMI

NFSMI tiene una variedad de cursos en línea disponibles para cuidado de niños. Todos los cursos en línea son gratuitos y se pueden acceder en cualquier momento. Revise nuestros cursos en línea siguiendo el enlace: <http://www.nfsmi.org/Templates/TemplateDefault.aspx?qs=cEIEPTIzNg==>

Mensaje nacional

Calendario 2010 de mensajes para comunicación de las directrices dietéticas de la USDA, el tema para septiembre-diciembre es *Alimentos a incrementar*. Durante este tiempo, el mensaje clave seleccionado es "Haga que al menos la mitad de sus granos sean enteros". Recuerde el tema y el mensaje seleccionado cuando planee las actividades. Para obtener más información, siga el enlace en <http://www.cnpp.usda.gov/Publications/MyPlate/CommunicationsMessageCalendar.pdf>



Septiembre de 2012, continuación