

Centros de Cuidado Infantil GUÍA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA



Declaración de No Discriminación

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de los EE. UU, Food and Nutrition Service a través de un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de los EE. UU, y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del gobierno de los EE. UU.

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

(1) correo:

U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410; o

(2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

USDA es un proveedor, empleador, y prestamista de igualdad de oportunidades.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/ Sección 504/ADA/ADEA.

Cita bibliográfica sugerida:

Institute of Child Nutrition. (2024). *Centros de cuidado infantil – Guía de seguridad alimentaria*. University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La universidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes. Para más información, por favor comuníquese con helpdesk@theicn.org.

©2024, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

01/23/2024

Centros de Cuidado Infantil

GUÍA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

COORDINADOR DEL PROYECTO

Liz Dixon, MS

DIRECTOR EJECUTIVO

Aleshia Hall-Campbell, PhD, MPH



2024



Introducción	1
Higiene personal	3
Salud de los empleados	4
Vestimenta adecuada	5
Lavado de manos	6
Cuando lavarse las manos	7
Prevención del contacto de manos con alimentos listos para comer	8
Control de tiempo y temperatura	9
Uso de termómetros	10
Calibración de termómetros para alimentos	11
Compras de Alimentos	12
Llevar las compras al Centro	13
Recibir Alimentos	14
Almacenamiento en Refrigerador	15
Almacenamiento en Congelador	16
Almacenamiento en Seco (Despensa y Armario)	17
Descongelar Alimentos	18
Cocinar Alimentos	19
Conservación Segura de los Alimentos	20
Servir Alimentos	21
Enfriamiento Seguro de los Alimentos	22



Manejo de los Sobrantes de Comida	24
Limpiar y Desinfectar	25
Lavar trastes	26
Desinfectar Superficies en Contacto con Alimentos	27
Almacenar Productos Químicos	28
Prácticas para la seguridad de Alimentos	29
Consejos para Preparar Alimentos con Seguridad	30
Prevención de la Contaminación Cruzada	31
Alergias Alimentarias	34
Prevención del atragantamiento con alimentos	36
Manejo de Retiros de Alimentos del Mercado	38
Manejo de un Brote de Enfermedad Transmitida por Alimentos	39
Alimentar a los bebés de forma segura	40
Leche Materna Extraída	41
Almacenamiento de fórmula infantil	42
Preparar/Congelar fórmula infantil o Leche Materna Extraída	43
Servir Alimentos para Bebés Preparados Comercialmente	44
Preparar Comida Casera para Bebés	46
Glosario	48
Referencias	50

INTRODUCCIÓN



La *Guía de seguridad alimentaria para centros de cuidado infantil* proporcio a directrices y consejos sobre cómo preparar alimentos de forma segura en los centros de cuidado infantil.

A lo largo de esta guía, hay **palabras resaltadas en negro**. Cada una de estas palabras se definen en el Glosario. Además, en la sección de Referencias se encuentran una lista de recursos.

Parte de la información incluida en esta guía puede ser diferente en su estado. Siempre consulte con su autoridad reguladora local (departamento de salud, agencia de licencias) u organización patrocinadora (patrocinador) para obtener orientación sobre los requisitos locales actuales de seguridad alimentaria en los centros de cuidado infantil. Este recurso utiliza las guías de control de tiempo y temperatura del *Código Alimentario 2022* del Food and Drug Administration (FDA).





HIGIENE PERSONAL



Los niños menores de cinco años corren un mayor riesgo de contraer **enfermedades transmitidas por los alimentos** (también llamadas intoxicaciones alimentarias) y complicaciones de salud, porque su sistema inmunitario aún se está desarrollando. Los niños pequeños no pueden combatir infecciones tan bien como los adultos. Además, ellos producen menos ácidos estomacales que matan las bacterias nocivas, lo que facilita que ellos se enfermen gravemente. Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden ser especialmente peligrosas para los niños pequeños porque suelen provocar vómitos, diarrea o ambas cosas. Debido a que el cuerpo de los niños es pequeño, pueden perder líquido corporal rápidamente y deshidratarse. Seguir buenas prácticas sanitarias y de higiene personal puede evitar el contagio de enfermedades transmitidas por los alimentos.

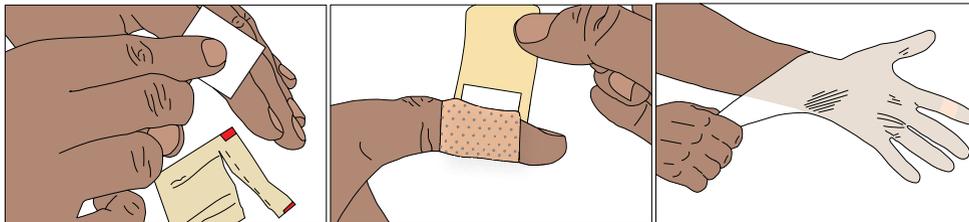
Los empleados de los centros de cuidado infantil deben seguir buenas prácticas de



SALUD DE LOS EMPLEADOS

higiene personal para limitar la contaminación de los alimentos y las instalaciones. Es una buena práctica tener un procedimiento sobre la buena higiene personal. Entrenar a los empleados con regularidad sobre los procedimientos operativos estándar (POE) del centro o la política de seguridad de los alimentos para garantizar que el personal sepa cómo preparar los alimentos de forma segura. Algunos procedimientos pueden incluir las siguientes prácticas:

- Preséntese a trabajar sólo cuando se encuentre en buen estado de salud para evitar contagiar enfermedades a los niños y a otros miembros del personal.
- Póngase en contacto con el director si tiene alguno de los síntomas siguientes:
 - Dolor de garganta con fiebre
 - Vómitos
 - Diarrea
 - Ictericia (coloración amarillenta de la piel y/o los ojos)
 - Diagnóstico de una enfermedad de transmisión alimentaria* por un profesional sanitario
 - Exposición a alguien con una enfermedad transmitida por los alimentos*
- Tratar y vendar inmediatamente las heridas o llagas infectadas en manos y brazos. Utilice un guante desechable sobre las vendas cuando toque alimentos para evitar que la venda caiga en ellos.



*El Food and Drug Administration (FDA) distingue los “6 Grandes” patógenos transmitidos por los alimentos porque son muy contagiosos, pueden causar enfermedades graves y se transmiten fácilmente a través de los alimentos. Si se le diagnostica con una de las siguientes enfermedades transmitidas por los alimentos, el empleado debe comunicárselo a su director.

- Norovirus
- Virus de la Hepatitis A
- Shigelosis (*Shigella* spp.)
- Infección por *E. coli* [causada principalmente por *E. coli* productora de toxina Shiga (STEC)].
- Fiebre tifoidea (causada por *Salmonella* Typhi)
- Salmonellosis (*Salmonella*, no tifoidea)

VESTIMENTA ADECUADA



Los empleados de los servicios de alimentos en los centros de cuidado infantil deben llevar una vestimenta adecuada para evitar la contaminación de los alimentos y la propagación accidental de alérgenos alimentarios. Una vestimenta adecuada también los protege de posibles riesgos en el lugar de trabajo, como resbalarse o sufrir quemaduras. Las siguientes recomendaciones son buenas prácticas para la vestimenta y la higiene personal durante la preparación y manipulación de alimentos.

Vestimenta e Higiene personal	Recomendaciones
Ropa y calzado	<ul style="list-style-type: none">• Usar ropa y delantales limpios.• No llevar ropa suelta. Puede colgar cerca de los quemadores de la estufa, presentando un riesgo de incendio.• Lavar los delantales a diario.• Quitarse los delantales al salir de la cocina, ir al baño, sacar la basura y salir del edificio.• Utilizar calzado cerrado y antideslizante en la cocina.
Uñas	<ul style="list-style-type: none">• Tener uñas limpias y limadas.• No usar uñas postizas ni esmalte de uñas. Las uñas y pedazos de esmalte podrían caer en los alimentos.• Si usa uñas postizas o esmalte de uñas (debe estar autorizado por el departamento de sanidad o la agencia que concede las licencias), lavarse las manos y utilizar guantes desechables cuando prepare los alimentos.
Joyería	<ul style="list-style-type: none">• Quitarse las joyas.• Llevar sólo anillos lisos sin piedras. Las piedras podrían caer en la comida.
Cabello	<ul style="list-style-type: none">• Tener el pelo limpio.• Sujetar el cabello de acuerdo con las reglas del departamento de sanidad local o la agencia de licencias (por ejemplo, redes para el cabello o para la barba, cabello recogido, gorras, etc.).

LAVADO DE MANOS

Los empleados de los centros de cuidado infantil debe lavarse las manos a menudo, especialmente antes, durante y después de preparar la comida. También es importante que los niños y los empleados se laven las manos antes de comer. Las manos son portadoras de gérmenes invisibles que pueden contaminar los alimentos durante su preparación y consumo. Lavarse las manos con agua corriente y jabón es el mejor método para reducir los gérmenes y la forma número uno de prevenir la propagación de enfermedades transmitidas por los alimentos.

Como lavarse las manos

1. Mojarse las manos con agua corriente limpia (se recomienda agua templada). Aplicar jabón.
2. Enjabonar las manos y frótalas vigorosamente durante 20 segundos (canta dos veces la canción del “Cumpleaños feliz”).
3. Frotar el dorso de ambas manos, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas.
4. Enjuagar las manos con agua corriente.
5. Secar las manos con una toalla desechable limpia o con un secador de manos mecánico.
6. Cerrar la llave de agua con una toalla de papel. Utilizar la toalla para abrir la puerta y tirar en la basura.



Como utilizar el desinfectante de manos

Si agua y jabón no están disponibles (por ejemplo, en excursiones), utilice un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga no menos de 60% de alcohol. Puede saber si el desinfectante contiene al menos un 60% de alcohol leyendo la etiqueta del producto.



1. Aplicar desinfectante en la palma de la mano.
2. Frotar las manos, cubriendo todas las superficies de manos y dedos.
3. Frotar todas las superficies de las manos hasta que estén secas. Esto debe tomar alrededor de 20 segundos.

CUANDO LAVARSE LAS MANOS



Para todos los empleados que preparan comida en los centros de cuidado infantil, es importante lavarse las manos en los siguientes escenarios:

Antes de	Después de
<ul style="list-style-type: none">• Que los niños lleguen• Preparar alimentos y bebidas• Servir comida• Comer• Participar en actividades alimentarias• Ponerse o cambiarse los guantes desechables• Utilizar trastes o utensilios limpios• Cambiar las tareas de preparación de alimentos listos para el consumo (LPC) y alimentos crudos.• Curar una cortada o una herida 	<ul style="list-style-type: none">• Ayudar a los niños a lavarse las manos• Lavar las manos o la cara de un bebé• Usar del baño• Cambiar pañales o ayudar a un niño a ir al baño• Sonarse la nariz, toser o estornudar• Tocar a un animal/mascota, excrementos de animales y comida para mascotas• Comer• Participar en actividades alimentarias• Tocar basura• Tocar trastes o utensilios sucios• Tocar partes del cuerpo que no sean las manos y los brazos limpios• Barrer, trapear o limpiar mostradores• Jugar al aire libre• Utilizar el teléfono• Que los niños se han retirado• Que las manos se vean o se sientan sucias, o se contaminen• Curar una cortada o una herida

PREVENCIÓN DEL CONTACTO DE MANOS CON ALIMENTOS LISTOS PARA COMER

Alimentos listos para comer

Los alimentos que pueden consumirse tal cual, sin cocción ni lavado adicionales, se denominan alimentos listos para comer (LPC). Algunos ejemplos son los productos frescos, el pan y el queso. Estos tipos de alimentos pueden contaminarse fácilmente con las manos, que son portadoras de **microorganismos** y pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Cuando toque alimentos LPC, lávese siempre las manos y utilice guantes desechables o utensilios adecuados, como pinzas, espátulas o cucharas.

Uso correcto de los guantes

El uso de guantes desechables puede ayudar a mantener la seguridad de los alimentos al crear una barrera entre los microorganismos de las manos y los alimentos. El uso de guantes no debe sustituir a el lavado de manos. Los empleados de los centros de cuidado infantil deben lavarse correctamente las manos antes de ponerse guantes desechables nuevos. Sólo son eficaces para prevenir la contaminación si se utilizan correctamente. A continuación, se indican algunas buenas prácticas para el uso de guantes.

- Cámbiese los guantes desechables entre una tarea y otra, por ejemplo, entre el manejo de alimentos crudos y listos para comer.
- Sustituya los guantes desechables que estén rotos, dañados o contaminados.
 - Los guantes desechables pueden contaminarse:
 - Al estornudar, toser o tocar la piel o el pelo
 - Al tocar objetos, como las manijas de las puertas
 - Al manipular otros alimentos:
 - ◊ Pasar de los productos lavados a los crudos
 - ◊ Pasar de los alimentos LPC a la carne cruda
 - ◊ Cambio entre carnes crudas
 - Al realizar otras tareas
- No lave ni reutilice los guantes desechables. Deseche los guantes sucios o dañados. Lávese las manos y póngase un par de guantes nuevos.
- Cubra una herida o lesión infectada con una cubierta impermeable y un guante desechable.
- Utilice guantes desechables de la talla adecuada para asegurar que se ajusten correctamente.
- Considere la posibilidad de utilizar guantes sin látex para evitar reacciones a los empleados y niños alérgicos al látex.



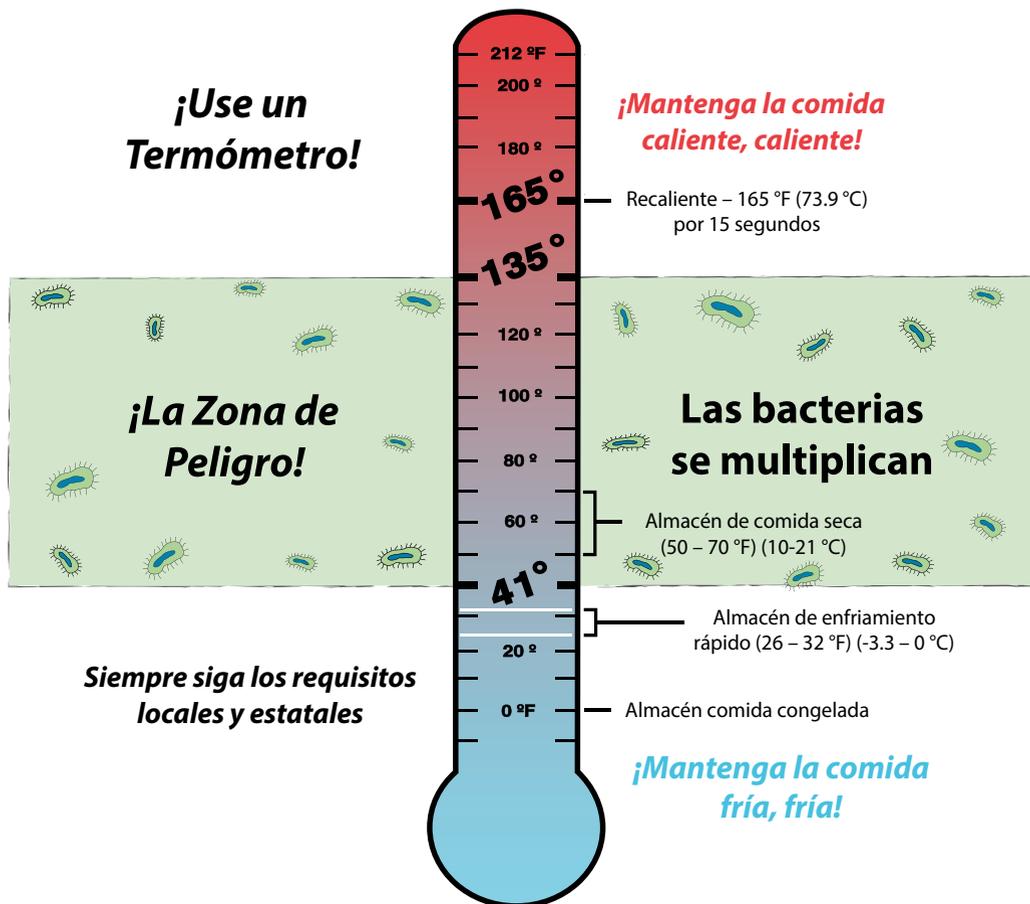
CONTROL DE TIEMPO Y TEMPERATURA



Zona de peligro

Las bacterias crecen rápidamente en la **zona de peligro**, duplicando su número en tan sólo 20 minutos. A este ritmo, las bacterias nocivas que causan enfermedades transmitidas por los alimentos pueden alcanzar rápidamente cifras peligrosas. Es importante mantener los alimentos fuera de este intervalo de temperatura.

Asegúrese que los alimentos han alcanzado la temperatura interna adecuada. Algunos reglamentos estatales y locales pueden utilizar reglas de temperatura de los alimentos diferentes para los centros de cuidado infantil. El *Código Alimentario* de la FDA tiene normas de seguridad alimentaria para los establecimientos de comida y considera la zona de peligro entre 41 °F (5 °C) y 135 °F (57.2 °C). Las recomendaciones para el consumidor del Servicio de Inspección de Seguridad Alimentaria (FSIS) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) son más estrictas y tienen una recomendación de la zona de peligro de 40 °F – 140 °F (4.4 °C – 60 °C). Para más información, consulte al departamento de sanidad local, la agencia de licencias o al patrocinador.

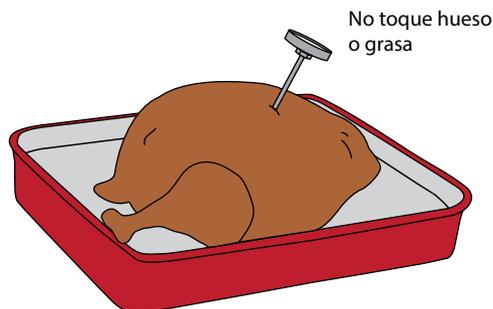
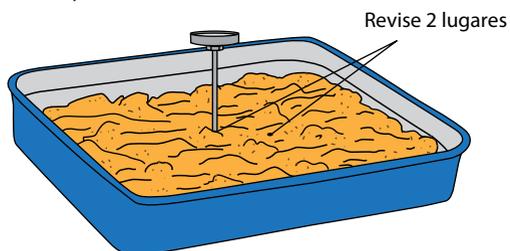


USO DE TERMÓMETROS

Termómetros para alimentos

- Compruebe la temperatura de los alimentos con un termómetro calibrado para asegurarse de que los alimentos se han cocinado a la temperatura adecuada. Consulte la página Calibración de Termómetros Alimentarios para saber cómo calibrar un termómetro alimentario correctamente.
- Lave, enjuague, desinfecte y seque al aire el vástago metálico del termómetro antes y después de su uso.
- Compruebe que los alimentos han alcanzado la temperatura interna adecuada. Si los alimentos no han alcanzado la temperatura interna adecuada, siga cocinándolos hasta que lo hagan.
- Es una buena práctica revisar y registrar las temperaturas de los alimentos cocinados. En las imágenes siguientes encontrará instrucciones sobre cómo comprobar correctamente la temperatura de los alimentos cocinados. Consulte con el departamento de salud local o la agencia de licencias para obtener información sobre cómo comprobar y registrar las temperaturas.

- Inserte 2 pulgadas de hondo
- No toque los lados o el fondo



Termómetros para aparatos de cocina

Utilice termómetros de aparatos de cocina para comprobar la temperatura del aire en el interior del refrigerador y el congelador. Si el termómetro del refrigerador o del congelador muestra una temperatura demasiado alta (consulte las temperaturas en la imagen del refrigerador), ajuste la perilla del control de la temperatura. Pida a la agencia de licencias o al departamento de salud información sobre el control y registro de las temperaturas del refrigerador y el congelador.



CALIBRACIÓN DE TERMÓMETROS PARA ALIMENTOS



Calibre los termómetros para asegurarse de que den una lectura precisa de la temperatura. Por ejemplo, un termómetro sin calibrar podría indicar 135 °F (57.2 °C), pero la temperatura real es de 125 °F (51.2 °C). Si la lectura es incorrecta, los alimentos pueden estar poco cocidos, lo cual permite que las bacterias sobrevivan.

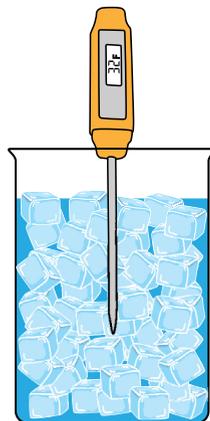
Servir y comer alimentos poco cocidos, puede ser perjudicial. A continuación, se describe el proceso de calibración del **termómetro de vástago bimetálico** y del **termómetro digital para alimentos**.



1. Añada hielo
2. Añada agua fría
3. Deje reposar 1 minuto

4. Inserte el termómetro

5. Sostenga por 30 segundos o hasta que la manecilla se detenga
6. Ajuste la manecilla a 32 °F



Para termómetros digitales presione el botón para reiniciar, si está disponible

Calibre los termómetros cuando sufran golpes o caídas y cuando estén expuestos a altas temperaturas. Lo ideal es calibrar los termómetros a diario, pero calíbrelos al menos semanalmente.

COMPRAS DE ALIMENTOS

Las prácticas seguras del manejo de los alimentos empiezan con la compra de los alimentos. Los alimentos manipulados de forma incorrecta o comprados de proveedores poco fiables pueden provocar una enfermedad transmitida por los alimentos o una reacción alérgica. Utilice sólo proveedores de alimentos seguros y aprobados, como supermercados, almacenes de descuento, mercados de agricultores locales y **centros de distribución de alimentos**. Para conocer los proveedores autorizados, póngase en contacto con el departamento de salud local o la agencia de licencias.

Limpie a menudo todas las bolsas del supermercado, ya que pueden contener restos de comida y jugos. Cualquier resto de comida o jugo que quede en una bolsa puede contaminar compras futuras.

- Lave las bolsas de tela en una lavadora con detergente para ropa; séquelas en una secadora o al aire.
- Frote las bolsas forradas de plástico con agua caliente y jabón; séquelas al aire.

A la hora de comprar, tenga en cuenta estos consejos.

El diagrama muestra un carrito de supermercado azul con varios alimentos y consejos de compra asociados. Los alimentos incluyen: frutas y verduras frescas (manzanas, tomates), frutas y verduras pre-cortadas (melón, zanahorias), comidas enlatadas (latas de zanahorias), leche, comidas refrigeradas (paquete de pan), comidas congeladas (paquete de pan), huevos, carnes crudas (pollo, carne, pescado) y un paquete de queso. Los consejos de compra se detallan en secciones específicas.

Frutas y Verduras Frescas

- No mallugadas o dañadas
- Sin moho, sin olores o sin señales de podrido

Frutas y Verduras pre-cortadas

- escoja frutas y verduras pre-cortadas del refrigerador

Comidas enlatadas

- Sin áreas hundidas, abultamientos, fugas, o grietas

Comidas refrigeradas

- Las comidas refrigeradas se sienten frías

Comidas Congeladas

- Congeladas duras/solidas
- Sin cristales de hielo grandes

Comidas empaquetadas

- Selladas completamente

Huevos

- Sin grietas y limpios

Carnes crudas

- Puestas en bolsas de plástico separadas
- Separadas de otros alimentos
- NUNCA volver a usar bolsas de carne

Consejos para compras de supermercado

- Revisar las fechas de expiración
- Escoger productos fríos al último
- Usar bolsas reusables que se puedan limpiar fácilmente

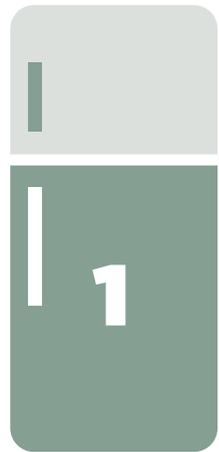
LLEVAR LAS COMPRAS AL CENTRO



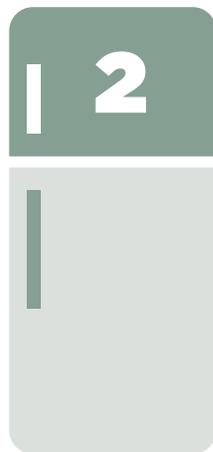
Mantenga la seguridad alimentaria de los comestibles después de salir de la tienda. Al transportar la comida siga las siguientes prácticas.

- Lleve las compras al centro lo antes posible.
- Lleve una hielera o bolsa térmica aislante para transportar productos perecederos hasta el centro.
- Refrigere los alimentos perecederos antes de haber pasado 4 horas desde su compra.

GUARDE LOS ALIMENTOS EN EL SIGUIENTE ORDEN:



REFRIGERADOR



CONGELADOR



PRODUCTOS SECOS

Guarde primero los alimentos refrigerados porque es más probable que lleguen a la zona de peligro (41 °F – 135 °F o 5 °C – 57.2 °C) antes que los demás.

RECIBIR ALIMENTOS

Entrega local de comestibles

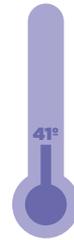
La leche, carne, fruta cortada y otros alimentos perecederos entregados por un vendedor, una tienda local o una granja deben mantenerse a una temperatura segura. Los alimentos calientes deben llegar calientes (a una temperatura igual o superior a 135 °F (57.2 °C)), y los alimentos fríos deben llegar fríos (a 41 °F (5 °C) o menos).

Los alimentos no deben mantenerse a temperatura ambiente durante más de 4 horas. Reduzca al mínimo el tiempo que los alimentos calientes, refrigerados o congelados permanecen fuera de almacenamiento. Durante la entrega, los alimentos calientes y fríos deben mantenerse separado.



Antes de pedir la entrega de comida de un proveedor o supermercado local

Consulte con el departamento de salud local, la agencia de licencias o el patrocinador si tiene dudas sobre si la compañía tiene buena reputación y está autorizada. Llame o consulte el sitio web del supermercado o del proveedor para saber cómo mantienen la seguridad de los alimentos. Por ejemplo, pregunte cómo se mantienen las temperaturas de los alimentos antes y durante la entrega. Otra pregunta podría ser cómo se separa la carne cruda de los alimentos listos para el consumo.



Entrega y recepción seguras de alimentos

Tenga en cuenta los horarios de entrega. Organice la entrega cuando haya alguien en el centro para que los alimentos perecederos se guarden rápidamente en el refrigerador o el congelador. Algunos ejemplos de alimentos perecederos son la carne, los mariscos, las aves, los huevos o los lácteos. El almacenamiento rápido de los alimentos perecederos ayuda a prevenir la proliferación de bacterias. Los microorganismos nocivos que causan enfermedades transmitidas por los alimentos se multiplican rápidamente cuando los alimentos están en la zona de peligro (41 °F a 135 °F) (5 °C a 57.2 °C).



Notifique a la empresa si los alimentos refrigerados llegan a una temperatura superior a 41 °F (5 °C). En el caso de los alimentos congelados, póngase en contacto con la empresa si presentan signos de descongelación, como manchas húmedas o grandes cristales de hielo. No coma ni pruebe ningún alimento para ver si es seguro. Los alimentos pueden no ser seguros y seguir teniendo buen sabor, aspecto y olor. En caso de duda, devuelva los alimentos al vendedor o a la empresa.

ALMACENAMIENTO EN REFRIGERADOR



Los refrigeradores deben estar siempre a 41 °F (5 °C) o menos para mantener una temperatura segura para los alimentos. Los centros deben contar con un proceso para revisar y documentar la temperatura de los refrigeradores y asegurarse de que funcionen correctamente. Para reducir el riesgo de contaminación cruzada, almacene los alimentos adecuadamente en el refrigerador.

Alimentos	Cómo guardarlo
Productos listos para el consumo/sin cocinar	<ul style="list-style-type: none">• Conserve los alimentos en sus envases originales o envuelva/ cubra los artículos abiertos.• Guarde los alimentos cocidos y la comida sobrante encima de los alimentos crudos.
Frutas y verduras frescas	<ul style="list-style-type: none">• No lave las frutas y verduras antes de refrigerarlas.• Deseche las frutas y verduras frescas que no se hayan refrigerado en 4 horas después de haberlas cortado, pelado o cocinado.• Deseche cualquier fruta o verdura que haya estado en contacto con carnes, aves o mariscos crudos y que no se vaya a cocinar inmediatamente.
Carne cruda de res, cerdo, mariscos y aves de corral	<ul style="list-style-type: none">• Cocine o congele el producto antes de la fecha de caducidad o venta.• Colocar en recipientes o bolsas de plástico cerradas.• Colocar en la última repisa o la más cercana a ella.
Huevos	<ul style="list-style-type: none">• Guarde los huevos enteros en la caja original.• Colóquelo en el compartimento principal del refrigerador, no en la puerta.• No lavar. Los huevos comprados son prelavados y desinfectados.

ALMACENAMIENTO EN CONGELADOR

Tenga en cuenta los siguientes consejos para conservar los alimentos congelados de forma segura.

- Los congeladores deben mantenerse cerca de 0 °F (-17,7 °C). Los centros deben disponer de un proceso para revisar y documentar la temperatura de los congeladores y asegurarse de que funcionan correctamente.
- Envuelva el envase original en plástico, bolsas de congelación o papel aluminio cuando congele alimentos frescos.
- Coloque los artículos nuevos al fondo del congelador para facilitar el acceso a los artículos más antiguos y que se utilicen primero. Este es el método FIFO por sus siglas en inglés (primero en entrar, primero en salir).
- Si los alimentos se sacan del envase original, etiquete y escriba la fecha el nuevo envase.

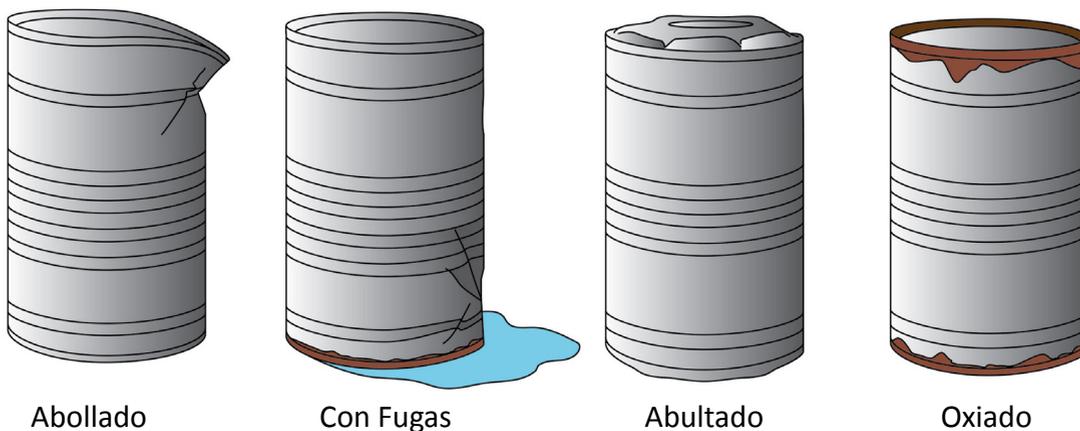


ALMACENAMIENTO EN SECO (DESPENSA Y ARMARIO)



Almacenar correctamente los **productos de larga conservación** puede ayudar a garantizar que sean seguros para el consumo. Tenga en cuenta los siguientes consejos para almacenar productos secos.

- Guarde los alimentos enlatados y otros productos de larga conservación en un lugar fresco, limpio y seco. Nunca los pongas encima de la estufa, debajo del fregadero, en un garaje o sótano húmedo, ni en ningún lugar expuesto a temperaturas extremas.
- Evite almacenar alimentos en repisas situadas debajo de tuberías de agua o alcantarillado.
- La temperatura ideal para el almacenamiento en seco es de 50 °F a 70 °F (10 °C a 21 °C).
- Almacene los alimentos al menos a 6 pulgadas (15 cm) del suelo y mantén espacio entre la pared y los alimentos (si es posible).
- Solamente utilice recipientes aptos para alimentos con tapas herméticas.
- Si los alimentos se sacan del envase original, etiquete y escriba la fecha el nuevo envase.
- Coloque los artículos nuevos al fondo y utilice primero los más antiguos (FIFO).



Almacenamiento de alimentos personales

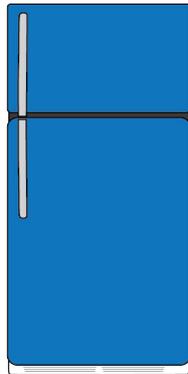
Si es posible, disponga de un refrigerador y unas repisas en las zonas de almacenamiento en seco solo para los alimentos de los empleados. Si esto no es posible, entonces designe una repisa en el refrigerador y en el área de almacenamiento en seco y etiquete como área para alimentos los empleados. Etiquete claramente todos los alimentos con nombres y fechas para que no se sirvan accidentalmente a los niños. Asimismo, dado que algunos medicamentos requieren refrigeración, guarde los medicamentos de los empleados en una zona designada y segura que no sea accesible a los niños.

DESCONGELAR ALIMENTOS

Descongelar los alimentos correctamente ayudará a garantizar que los alimentos sean seguros para los niños pequeños. No deje los alimentos en la barra de la cocina para que se descongelen. Hable con su autoridad reguladora sobre cómo descongelar alimentos de forma segura en su centro. Estas son algunas buenas prácticas para descongelar alimentos de forma segura.

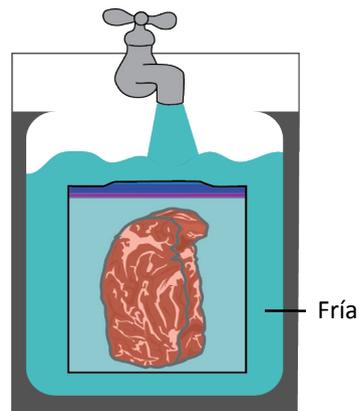
En el refrigerador

Descongele la comida a 41 °F (5 °C) o menos en el refrigerador



En el fregadero

Descongela en agua fría corriendo



Mientras se cocina

Como parte del proceso de cocinar



En el microondas

Descongelar en microondas
SÓLO si se cocina
inmediatamente después



COCINAR ALIMENTOS



Cocine los alimentos a una temperatura interna mínima segura (temperatura necesaria para destruir las bacterias que se encuentran habitualmente en ese alimento) para prevenir una enfermedad transmitida por los alimentos. Utilice un termómetro de alimentos para garantizar que se alcancen las temperaturas seguras. El color y la textura no son formas confiables de determinar si los alimentos están cocinados de forma segura. Una buena práctica es anotar las temperaturas de cocción en un registro. Visite www.theicn.org/foodsafety para ver ejemplos de registros.



Las temperaturas pueden variar en función de la normativa estatal y local; para más información, consulte al departamento de sanidad, la agencia de licencias o el patrocinador de su localidad.

Si cocina alimentos en el microondas, gírelos y revuélvalos con frecuencia. El calor desigual puede provocar puntos fríos, que permiten que las bacterias sobrevivan, y puntos calientes, que pueden quemar la boca del niño.

135 °F

- Frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas cocinadas para mantenerlas calientes
- Alimentos listos para comer procesados comercialmente

145 °F

- Carne de res, cerdo, ternera y cordero entera
- Pescado y mariscos enteros
- Jamón entero fresco o ahumado

155 °F

- Carne de res y cerdo molida
- Palitos de pescado
- Filete de res en cubos o Salisbury
- Huevos cocidos para mantenerlos calientes

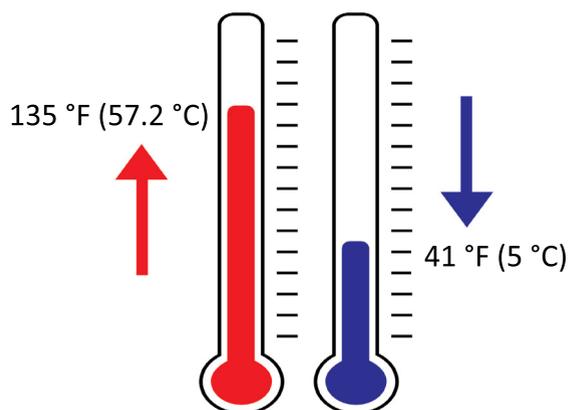
165 °F

- Aves
- Res, cerdo y mariscos rellenos
- Pasta rellena como lasagna y manicotti
- Recalentando la comida sobrante

CONSERVACIÓN SEGURA DE LOS ALIMENTOS

Mantener los alimentos a la temperatura adecuada

Cocine los alimentos lo más cerca posible del momento de servirlos. Si se conservan antes de servir, mantenga los alimentos calientes a una temperatura igual o superior a 135 °F (57.2 °C) y los alimentos fríos a una temperatura igual o inferior a 41 °F (5 °C). Utilice el equipo de mantenimiento en caliente para mantener la temperatura de los alimentos calientes, no para recalentarlos o cocinarlos. No mantenga los alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 4 horas; manténgalos calientes o refrigérelos. Si los alimentos se mantienen a temperatura ambiente durante más de 4 horas, debe desecharse de ellos. Para conservarlos fríos, utilice refrigeradores y hieleras para mantenerlos fríos.



Transportar los alimentos con seguridad

Utilice métodos adecuados para conservar los alimentos cuando sean transportados de la cocina al salón de clases, en las excursiones del centro y de una cocina central a un centro satélite. Empaque los alimentos en recipientes lavados, enjuagados y desinfectados. Utilice bolsas de hielo, hieleras y bolsas isotérmicas para mantener los alimentos a temperaturas seguras.



SERVIR ALIMENTOS



Es importante servir la comida de forma segura a los niños en los centros de cuidado infantil. Estos son algunos consejos para servir la comida de forma segura:

- Limpiar y desinfectar mesas y sillas antes y después de cada comida (y según sea necesario).
- Hacer que los niños y los empleados se laven las manos antes de comer.
- Hacer que los niños se sienten a la mesa para comer. Los empleados deben sentarse con los niños para ayudarles y supervisar la comida.
- Vigilar a los niños para asegurarte de que no compartan ni contaminen los alimentos.
- Ayudar a los niños a utilizar utensilios de servir, como pinzas y cucharas, para servirse ellos mismos si se utiliza el estilo de comida familiar. Si en su centro se sirve comida en platos individuales, no permita que los niños compartan la comida ni los utensilios. Utilice utensilios de servir de tamaño adecuado para la edad de los niños.
- Si un utensilio para servir se contamina, se cae o lo utiliza un niño para comer, sustitúyalo por otro limpio.
- Sirva primero a los niños con alergias alimentarias para evitar que los alérgenos entren en su comida.

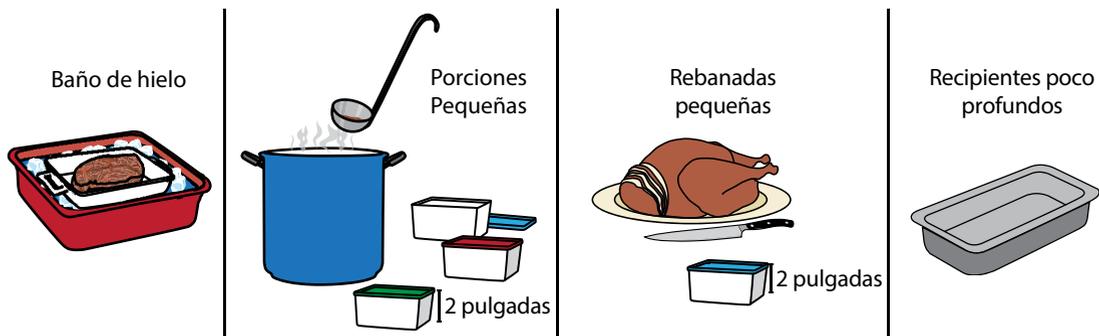


ENFRIAMIENTO SEGURO DE LOS ALIMENTOS

Enfríe alimentos calientes con seguridad

Aquí hay algunos consejos para evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos:

- Cubra los alimentos ligeramente para dejar que salga el calor y méталos en el refrigerador, congelador o baño de hielo.
- Enfríe los alimentos de 135 °F a 70 °F (57.2 °C a 21.1 °C) en un plazo de 2 horas y de 135 °F a 41 °F (57.2 °C a 5 °C) en un plazo total de 6 horas.
- Los alimentos a temperatura ambiente (70 °F, 21.1 °C) deben alcanzar los 41 °F (5 °C) en un plazo de 4 horas.
- Coloque los alimentos enfriados en recipientes de almacenamiento sellados, etiquetados y fechados.
- Refrigere o congele lo antes posible. Deseche los alimentos si se dejan fuera más de 4 horas.
- Utilice métodos de refrigeración seguros como los que se indican a continuación.



Cómo enfriar alimentos en un baño de agua helada

1. Llene de hielo un recipiente grande limpio y desinfectado.
2. Añada aproximadamente 1 parte de agua fría por 1 parte de hielo (por ejemplo, 1 taza de hielo y 1 taza de agua) para hacer el baño de hielo.
3. Reparta la comida en recipientes poco profundos.
4. Coloque los recipientes, destapados, en agua helada de modo que el hielo esté al nivel de la parte superior del recipiente pero que no se derrame sobre los alimentos.
5. Coloque el baño de hielo con los alimentos a enfriar en el refrigerador.
6. Revuelva o de vuelta a los alimentos cada 15 o 30 minutos para facilitar un enfriamiento uniforme.



7. Escurra el agua del hielo derretido y coloque más hielo a medida que se derrita.
8. Compruebe la temperatura de los alimentos al menos cada hora (buena práctica).
9. Cuando los alimentos se hayan enfriado a 41 °F (5 °C), cúbralos o póngalos en otro recipiente con tapa y colóquelos en la repisa del refrigerador.



MANEJO DE LOS SOBANTES DE COMIDA

- Utilice sólo los sobrantes de comida que se hayan cocinado, mantenido calientes y enfriado adecuadamente.
- Marque la fecha y mantenga los sobrantes a 41 °F (5 °C) o menos y deséchelas después de 7 días.
- Recaliente los sobrantes de comida lo más cerca posible del momento de servir; recaliente los alimentos a 165 °F (73.9 °C) durante 15 segundos en las 2 horas siguientes a sacarlos del refrigerador.
- Limite el número de veces que recalienta los alimentos, ya que la calidad y el valor nutritivo disminuyen cada vez. Recaliente solo la cantidad de comida necesaria.
- Si utiliza un microondas, tape, gire y revuelva los alimentos durante todo el proceso de recalentamiento para evitar un calentamiento desigual.
- Si sólo necesita una parte de un recipiente grande de sobrantes congelados, descongélelas en el refrigerador. Tome la parte que necesite y vuelva a congelar el resto.
- Nunca mezcle restos de comida (como restos de chile) con una nueva tanda de comida (chile recién preparado). Caliente los sobrantes por separado y sírvalas primero. Después, sirva la comida recién preparada.
- Siga siempre las directrices del departamento de sanidad local o de la agencia de licencias para manipular los sobrantes de comida.

LIMPIAR Y DESINFECTAR



Una limpieza y desinfección adecuadas son importantes para mantener a los niños a salvo de alérgenos alimentarios y microorganismos nocivos. Lave, enjuague y desinfecte todas las **superficies que entren en contacto con los alimentos**, como fregaderos, mesas de preparación de alimentos, mesas de salón de clases, sillas altas de bebés y barras de la cocina. Otras superficies que no entran en contacto con los alimentos pueden ser el equipo y los juguetes. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) recomienda lavar, enjuagar, desinfectar y secar al aire libre las superficies (limpieza completa) para eliminar los residuos de alérgenos y minimizar la transferencia de alérgenos. En un estudio, la FDA descubrió que raspar los alimentos de las superficies antes de la limpieza completa ayuda a eliminar una mayor cantidad de alérgenos. Los desinfectantes reducen los niveles de microorganismos a niveles seguros y están aprobados por la U.S. Environmental Protection Agency (EPA por sus siglas en inglés) para su uso en superficies en contacto con alimentos.



LAVAR TRASTES

Lavar trastes manualmente

Paso 1: Lavar

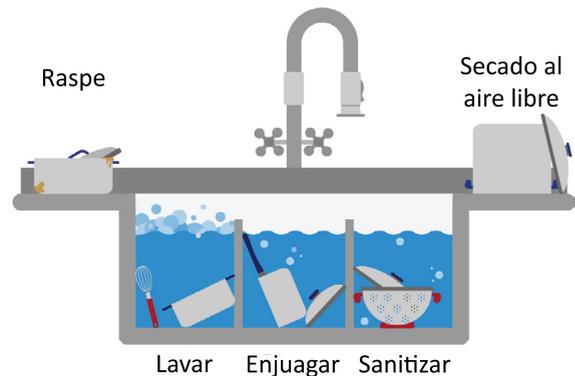
- Raspe la comida o los restos de los trastes y deposítelos en el triturador o en el cubo de la basura antes de lavarlo.
- Utilice jabón lavavajillas y agua templada para lavar a fondo los trastes hasta que no queden restos visibles

Paso 2: Enjuagar

- Enjuague con agua corriente limpia y caliente o llene de agua un fregadero limpio y desinfectado y sumerja los trastes para eliminar los restos de jabón.

Paso 3: Desinfectar

- Prepare la solución desinfectante para las superficies en contacto con los alimentos en un fregadero limpio e desinfectado siguiendo las instrucciones. Consulte al departamento de sanidad o al organismo que concede las licencias sobre las soluciones desinfectantes adecuadas.
- Sumerja los trastes limpios en la solución desinfectante durante el tiempo recomendado en la etiqueta del producto o en la normativa local.



Paso 4: Secado al aire

- Deje que los trastes se sequen al aire en una rejilla de secado; secarlos con un paño puede contaminar la vajilla.

Lavavajillas

Una lavavajilla puede lavar y desinfectar los trastes de forma eficaz. Consulta con el departamento de salud o la agencia de licencias de tu localidad para asegurarte de que la lavavajilla cumple la normativa local sobre temperatura e higiene. Si la lavavajilla no funciona correctamente, lave las vajillas a mano.

DESINFECTAR SUPERFICIES EN CONTACTO CON ALIMENTOS



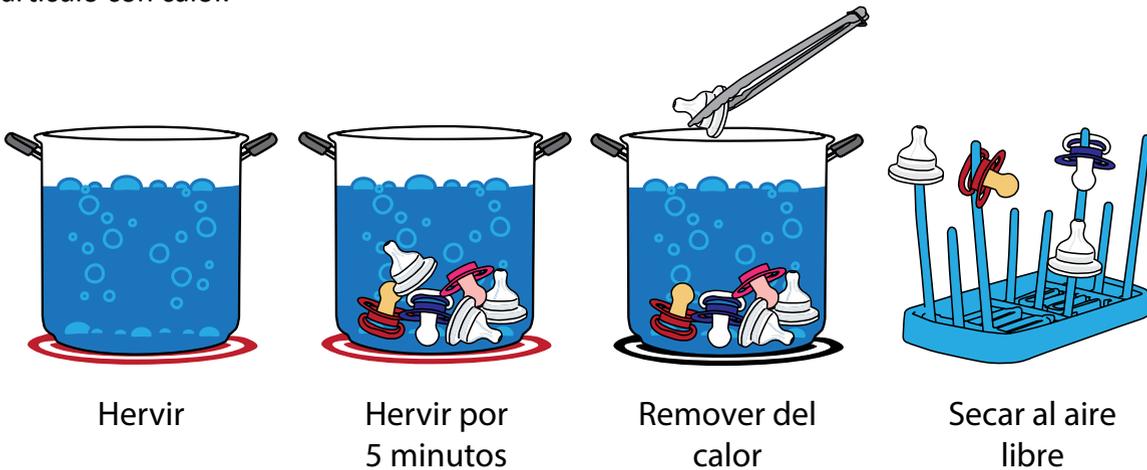
Desinfección con productos químicos

Los desinfectantes químicos que pueden utilizarse en una guardería son **los compuestos de amonio cuaternario (quats)** y el cloro. Tanto para el desinfectante concentrado como para el premezclado, siga las instrucciones del fabricante. Si prepara desinfectante concentrado, es una buena práctica comprobar la concentración de desinfectante con las tiras reactivas adecuadas. Aplique suficiente desinfectante para cubrir toda la superficie y deje que se seque al aire.

El cloro doméstico se vende en distintas concentraciones. Es importante identificar la concentración del ingrediente activo, hipoclorito sódico, para asegurarse de que se mezcla y utiliza la cantidad correcta de cloro y agua. Cuanto mayor sea el porcentaje, más fuerte será el cloro. Consulte al departamento de sanidad o al organismo encargado de conceder licencias para obtener las concentraciones de cloro aprobadas y las recetas de mezcla estándar.

Desinfección con calor

Los artículos como chupones, tetinas de biberón y otros artículos que los niños se llevan a la boca deben desinfectarse con calor. Siga los pasos que se indican para desinfectar un artículo con calor.



Adaptado de Ecolab. (2020). *Diferencias entre limpiar, higienizar y desinfectar* [infografía]. <https://www.ecolab.com/offerings/public-health-resources-for-foodservice>

ALMACENAR PRODUCTOS QUÍMICOS

Guarde los productos químicos lejos de los alimentos y fuera del alcance de los niños. Entre los productos químicos más comunes se encuentran el jabón líquido para vajilla, los detergentes, el cloro y otros productos de limpieza. Utilice los productos químicos sólo para los fines previstos. Tenga siempre a la mano el número de teléfono del Servicio de Toxicología (1-800-222-1222) por si ingiere accidentalmente un producto químico o éste entra en contacto con la piel.

Guardar los químicos correctamente

Contenedor original
con etiqueta

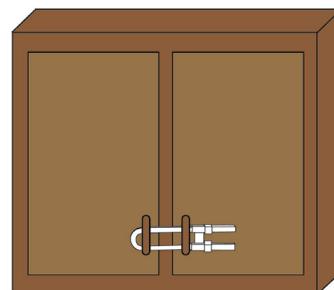


NO utilizar
contenedores
de comida

No disperse
químicos cerca de
comida



Cierre con llave el
gabinete lejos de la
comida y los niños



PRÁCTICAS PARA LA SEGURIDAD DE ALIMENTOS



Seguir las guías de seguridad alimentaria es importante cuando se cuida a niños pequeños, ya que son muy susceptibles a enfermedades. Otros peligros para la seguridad alimentaria de los niños son las alergias alimentarias y los atragantamientos. Es importante que el personal de la guardería siga buenas prácticas de seguridad alimentaria al preparar los alimentos para mantener seguros a los niños.

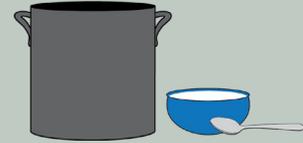


CONSEJOS PARA PREPARAR LOS ALIMENTOS CON SEGURIDAD

Degustación de alimentos

Siga prácticas seguras de degustación de alimentos durante la preparación.

1. Ponga una pequeña cantidad de comida en un recipiente aparte.
2. Aléjese de los alimentos que se están preparando.
3. Utilice una cuchara limpia para probar los alimentos.
4. Utilice un nuevo recipiente y cuchara si se vuelve a probar.
5. Lávese las manos inmediatamente después de probar los alimentos.



Agua

Asegúrese de que el suministro de agua para el centro procede de una fuente aprobada por el departamento de salud local. Manténgase informado sobre avisos de agua hirviendo, cortes de agua programados o cualquier otra emergencia relacionada con el agua.

Seguridad de los productos

- Lávese siempre las manos antes de manipular los productos y de ponerse guantes desechables.
- Utilice guantes cuando prepare productos frescos para proteger los alimentos de los microorganismos en sus manos. No es necesario llevar guantes para lavar los productos.
- Utilice agua corriente para lavar los productos justo antes de prepararlos o servirlos, no antes de guardarlos.
- No vuelva a lavar los productos envasados y etiquetados como "listos para el consumo", "lavados" o "triple lavado".
- Inspeccione los productos en busca de signos evidentes de suciedad o daños antes de cortarlos, rebanarlos o trocearlos. Corte las zonas dañadas o no utilice el producto.
- Etiquete y ponga fecha a los productos preparados. Guárdelos en un refrigerador a 5 °C (41 °F) o menos, en un recipiente tapado y por encima de otros productos que puedan contaminarlos.

PREVENCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

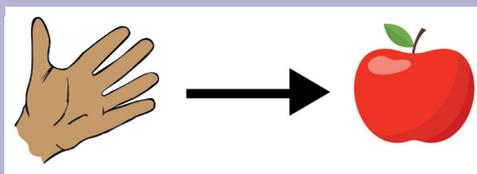


La contaminación cruzada es la transferencia de microorganismos de las manos a los alimentos, de los alimentos a los alimentos o del equipo y las superficies en contacto con los alimentos a los alimentos. La prevención de la contaminación cruzada reduce el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

De la mano a la comida

Definición: Cuando las manos mal lavadas o los guantes desechables mal utilizados contaminan los alimentos con microorganismos.

Ejemplo: Levantar la tapa de un basurero con guantes puestos y, a continuación, preparar alimentos sin lavarse las manos ni cambiarse los guantes.



Cómo evitarlo:

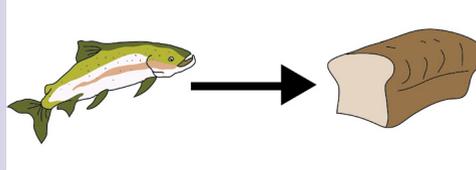
- Lávese las manos correctamente, con frecuencia y en el momento adecuado.
- Limpie y desinfecte las superficies que se utilizan con frecuencia, como las manijas del refrigerador y el congelador.
- Cámbiese los guantes desechables cuando estén rotos, contaminados o cambie de función.

PREVENCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA, CONTINUACIÓN

De alimento a alimento

Definición: Cuando un alimento contamina a otro con microorganismos

Ejemplo: Descongelar carne cruda en el refrigerador encima de productos frescos y los jugos de la carne gotean sobre frutas y verduras frescas.



Cómo evitarlo

- Separe las frutas y verduras sin lavar de las frutas y verduras lavadas y de otros alimentos listos para el consumo.
- Separe las carnes y otros productos crudos de los alimentos listos para el consumo.
- Descongele la carne cruda en la repisa inferior del refrigerador, en un recipiente que contenga los jugos.
- No lave la carne, las aves o el pescado crudos. El agua puede salpicar y propagar gérmenes.

Todos los alimentos pueden causar enfermedades de transmisión alimentaria. Los siguientes alimentos son más propensos a portar microorganismos nocivos que pueden enfermarle porque vienen contaminados.

- Frutas y verduras frescas, si se manipulan mal
- Carne y aves crudas o poco cocidas
- Huevos crudos o poco cocidos
- Mariscos crudos
- Leche sin pasteurizar (cruda)

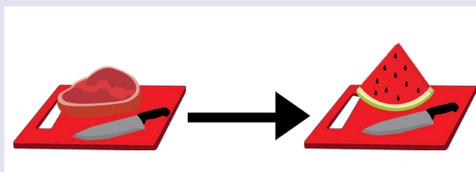
PREVENCIÓN DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA, CONTINUACIÓN



De equipo y superficies en contacto con alimentos a alimentos

Definición: Cuando una superficie o un equipo mal limpiados contaminan los alimentos con microorganismos.

Ejemplo: Utilizar un abrelatas para varios alimentos sin limpiarlo entre usos, o utilizar una tabla de cortar para cortar pollo crudo y una manzana.



Como evitarlo:

- Utilice únicamente equipo y utensilios secos, limpios y desinfectados para la preparación de alimentos.
- Lave, enjuague y desinfecte las mesas de preparación de alimentos, el equipo y las tablas de cortar después de cada uso y antes de comenzar una nueva tarea.
- Utilice tablas de cortar separadas para las carnes crudas y los productos frescos. Si no dispone de tablas de cortar separadas, lávelas, enjuáguelas, desinfectelas y séquelas al aire libre entre una tarea y otra.
- Utilice sólo recipientes secos, limpios y desinfectados para almacenar alimentos.
- Cubra todos los alimentos, etiquételos y póngales fecha.

ALERGIAS ALIMENTARIAS

Se habla de **alergia alimentaria** cuando el organismo reacciona a la proteína de un determinado alimento o ingrediente como si fuera nociva. El alimento o ingrediente que provoca la reacción se denomina alérgeno. Cada vez que una persona consume ese alérgeno, se desencadenan síntomas alérgicos que pueden poner en peligro su vida. Los nueve alérgenos más comunes en Estados Unidos son el huevo, el pescado, la leche, los cacahuets, el sésamo, el marisco (crustáceo), la soya, las nueces y el trigo. Dado que incluso una pequeña cantidad de alérgeno puede provocar una reacción, es fundamental evitar el contacto cruzado. El término contacto cruzado se utiliza a menudo indistintamente con contaminación cruzada, pero los términos significan cosas diferentes.

Contacto cruzado	Contaminación cruzada
Transferencia accidental de alérgenos a un alimento o superficie	Transferencia accidental de microorganismos a un alimento o superficie
La cocción no reduce ni elimina la proteína alergénica	La cocción reduce o elimina los microorganismos
Ejemplo: Se utiliza un cuchillo para untar la crema de cacahuete de los sándwiches de cacahuete y mermelada. Luego, el mismo cuchillo se utiliza para cortar un sándwich de pavo sin lavar, enjuagar, ni desinfectar el cuchillo entre usos.	Ejemplo: La carne cruda se corta en una tabla de cortar. A continuación, se cortan verduras frescas en la misma tabla de cortar sin lavar, enjuagar, ni desinfectar la tabla entre usos.



Consejos para evitar el contacto cruzado

- Lea las etiquetas de los alimentos en busca de alérgenos.
- Lávese las manos antes de preparar la comida para un niño con alergia alimentaria.
- Lave, enjuague y desinfecte todos los utensilios, equipos y superficies de contacto antes y después de cada uso.
- Prepare primero la comida para un niño con alergia alimentaria. Cubra, etiquete y guarde por separado los alimentos que son libres del alérgeno.
- Tenga en cuenta las posibles fuentes de contacto cruzado no alimentarias, como esponjas, delantales, cubetas con sanitizante, agarraderas y guantes de cocina para cosas calientes.

Visite www.theicn.org/foodsafety para obtener más información sobre las alergias alimentarias y el paquete de hojas informativas del ICN (por sus siglas en inglés) sobre alergias alimentarias en centros de cuidado infantil.



PREVENCION DEL ATRAGANTAMIENTO CON ALIMENTOS

Los niños, sobre todo los menores de 4 años, corren un alto riesgo de atragantarse al comer. Todavía están aprendiendo a masticar bien los alimentos y a menudo se los tragan enteros. Sus pequeñas vías respiratorias pueden obstruirse con facilidad. Supervise siempre a los niños durante las comidas y las meriendas.

Preparar los alimentos para evitar el atragantamiento

Debido a la posibilidad de atragantamiento, no sirva a los niños alimentos pequeños (del tamaño de una canica), pegajosos o duros que sean difíciles de masticar y fáciles de tragar enteros. Para reducir el riesgo de atragantamiento, siga estos consejos cuando prepare comida para niños pequeños.

- Pique los alimentos en rodajas finas, tiras o trozos pequeños (no más de $\frac{1}{2}$ pulgada), o rállelos, hágalos puré o papilla. Esto es especialmente importante cuando se sirven frutas y verduras crudas, ya que pueden ser más difíciles de masticar.
- Cose al vapor alimentos duros, como las zanahorias, hasta que estén lo suficientemente blandos como para pincharlos con un tenedor.
- Retire las semillas, los huesos y las pieles duras de las frutas y verduras.
- Retire todas las espinas del pescado, el pollo y la carne antes de cocinarlos o servirlos.
- Muela carnes y carne de aves duras.
- Unte finamente las cremas de nueces en otros alimentos (por ejemplo, tostadas, galletas, etc.). Sólo sirva cremas de nueces cremosas, sin trozos.

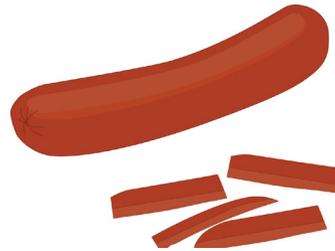
Cortar alimentos redondos en trozos más pequeños	
Los alimentos pequeños y redondos, como uvas, cerezas, tomates cherry y bolitas de melón, son causas frecuentes de atragantamiento.	
Córtelos por la mitad a lo largo.	
A continuación, cortar en trozos más pequeños (no más de $\frac{1}{2}$ pulgada) cuando se sirvan a niños pequeños.	 <p>*Piezas de $\frac{1}{2}$ pulgada</p>

PREVENCION DEL ATRAGANTAMIENTO CON ALIMENTOS, CONTINUACIÓN



Cortar alimentos con forma de tubo en trozos más pequeños

Corta los alimentos con forma de tubo, como las zanahorias baby, el queso en tiras, las salchichas, etc., en tiras cortas en lugar de trozos redondos.



Además de los alimentos enumerados, **evite servir alimentos que tengan alrededor del ancho de una moneda de cinco centavos**, que es aproximadamente el tamaño de la garganta de un niño pequeño.



MANEJO DE RETIROS DE ALIMENTOS DEL MERCADO

El manejo de retiro de los alimentos del mercado ocurre cuando hay motivos para creer que un alimento puede causar enfermedades o lesiones. Los retiros de alimentos pueden ocurrir si un alérgeno no es declarado, si se detecta un posible patógeno transmitido por los alimentos o si existe la posibilidad de contaminación de los alimentos. Es importante inscribirse para recibir información sobre los retiros de alimentos a nivel nacional, de proveedores de alimentos y de tiendas locales. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés) y la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) tienen sitios web en los que los centros de cuidado infantil pueden inscribirse para recibir información sobre retirados de alimentos del mercado.

- Todos los retiros nacionales: www.recalls.gov/
- FDA: www.fda.gov/safety/recalls-market-withdrawals-safety-alerts
- USDA: www.fsis.usda.gov/recalls

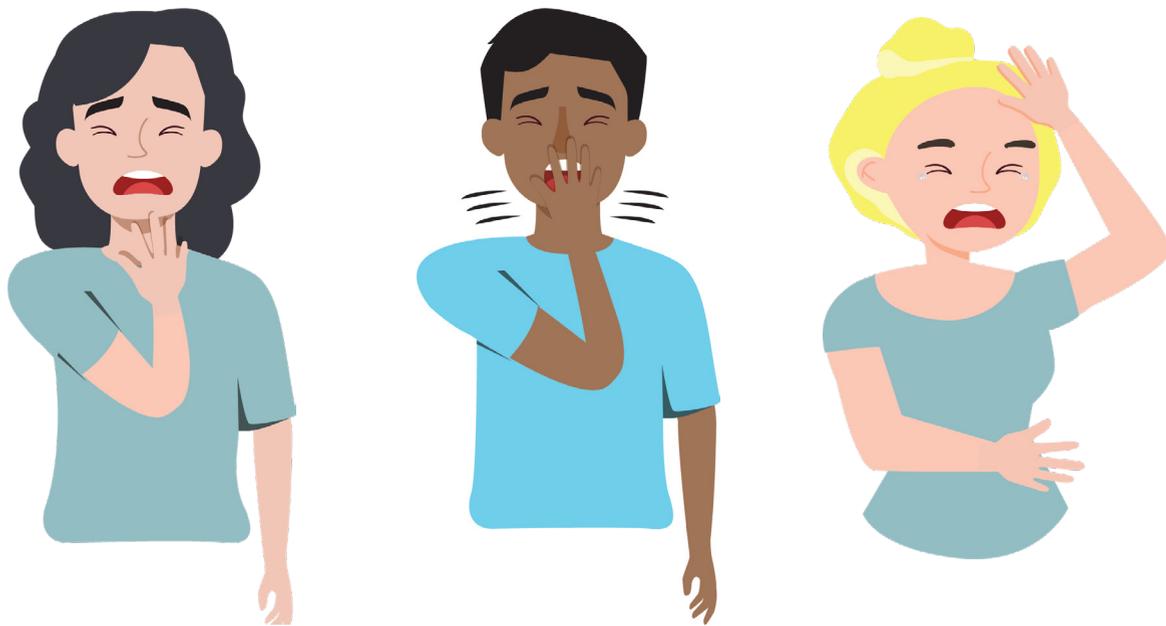
Algunos clubes de almacenamiento y supermercados notificarán a los socios y a los clientes cuando haya un retiro de alimentos del mercado. Los vendedores deben notificar a todos los clientes si han recibido un producto que se debe retirar del mercado. Si se recibe un producto retirado, marque el alimento con la leyenda "No utilizar" y guárdelo en un área designada. Póngase en contacto con el distribuidor o fabricante de los alimentos para obtener instrucciones sobre qué hacer con los alimentos retirados. Póngase en contacto con el departamento de sanidad o la agencia de licencias si tiene alguna pregunta sobre la gestión de los productos retirados.



MANEJO DE UN BROTE DE ENFERMEDAD TRANSMITIDA POR LOS ALIMENTOS



Un **brote de enfermedad transmitida por los alimentos** se produce cuando dos o más personas enferman por consumir un alimento o bebida común. Si sospecha o tiene conocimiento de un brote de enfermedad de transmisión alimentaria en su centro, póngase en contacto con el departamento de salud local y la agencia de licencias para que le orienten.



ALIMENTAR A LOS BEBES DE FORMA SEGURA

La seguridad alimentaria es una práctica importante y necesaria a la hora de preparar comidas y refrigerios para los bebés. Durante los primeros años de vida, el organismo y el sistema inmunitario de los bebés aún se están desarrollando. Como son muy susceptibles a las enfermedades, necesitan entornos y alimentos seguros para reducir el riesgo de enfermedades.

Los alimentos para bebés son ligeramente diferentes de los de los niños pequeños, incluida la leche materna, la leche de fórmula y los alimentos blandos. Consulte siempre al departamento de salud local o a la agencia de licencias para que le orienten sobre los requisitos más actuales para gestionar la seguridad alimentaria en los centros de cuidado infantil.

Para obtener información detallada sobre la alimentación de los bebés, consulte la guía del USDA (por sus siglas en inglés), Servicio de Alimentación y Nutrición, Team Nutrition - Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program (CACFP).

Si las autoridades locales o estatales o la agencia que concede las licencias tienen normas sanitarias y de seguridad más estrictas para el proceso y el almacenamiento de alimentos, incluyendo la leche materna o de fórmula, entonces respete dichas normas.



LECHE MATERNA EXTRAÍDA



Etiquete los biberones con el nombre completo del niño (nombre y apellidos), el contenido y la fecha de extracción o descongelación. Guárdelos en la parte trasera del refrigerador, donde hace más frío. Mantenga los biberones refrigerados hasta el momento de servirlos; lávese las manos antes de tocar los biberones y la leche materna. Utiliza primero la leche materna más antigua.

Normas de conservación de la leche materna			
Tipo de leche materna	Lugares y temperaturas de almacenamiento		
	Cubierta cocina 77 °F (25 °C) o más frío (temperatura ambiente)	Refrigerador 41 °F (5 °C) o más frío	Congelador 0 °F (-18 °C) o más frío
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Lo mejor es dentro de 6 meses Aceptable hasta 12 meses
Descongelada, previamente congelada	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche materna una vez descongelada
Sobrante de una toma (el bebé no se ha terminado el biberón)	Utilizar antes de 2 horas después de que el lactante haya terminado de alimentarse o desechar		

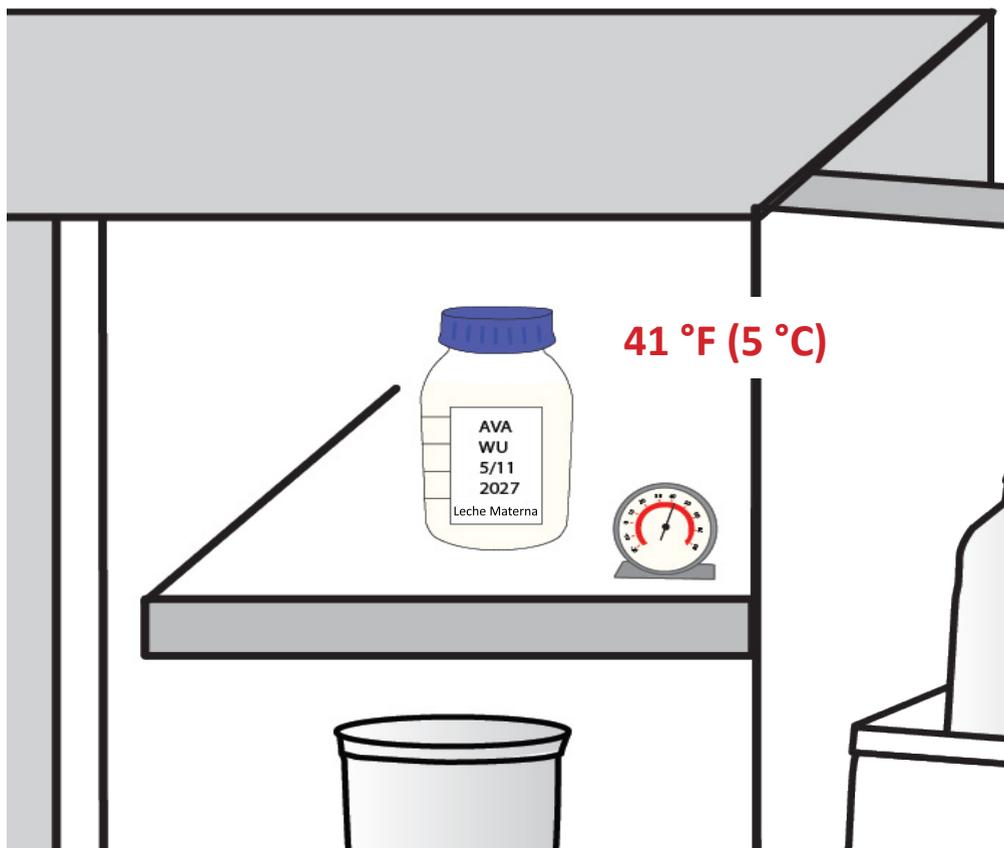
Adaptado del *Protocolo clínico n.º 8 de la ABM: Información sobre el almacenamiento de leche humana para uso doméstico en lactantes a término*. Revisado en 2017.

Tabla adaptada de *CDC Proper Storage and Preparation of Breast Milk* (https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)

ALMACENAMIENTO DE FÓRMULA INFANTIL

Etiquete los biberones y los recipientes de fórmula con el nombre completo del bebé (nombre y apellidos), el contenido y la fecha en que se preparó la fórmula o se abrió el recipiente. Mantenga los biberones preparados refrigerados hasta que el bebé esté listo para comer. Consulte las instrucciones del departamento de salud local o de la agencia que concede las licencias y las instrucciones del fabricante sobre el almacenamiento de la leche de fórmula.

- Cubra la leche de fórmula preparada y guárdela en el refrigerador si no se la va a servir a un bebé.
 - Fórmula en polvo: tirar después de 24 horas.
 - Fórmula concentrada: tirar después de 48 horas.
 - Listo para la alimentación: tirar después de 48 horas.
- Guárdelo en la parte trasera del refrigerador, donde está más frío.
- Tire la leche de fórmula que quede en el biberón después de cada toma.
- Utilice primero la fórmula preparada más antigua (estilo de inventario FIFO, por sus siglas en inglés).



PREPARAR/DESCONGELAR FÓRMULA INFANTIL O LECHE MATERNA EXTRAÍDA



Lávate siempre las manos antes de manipular la leche materna extraída o la leche de fórmula. Utilice agua de una fuente segura para mezclar la leche de fórmula.

Hay tres formas de descongelar la leche materna extraída congelada.

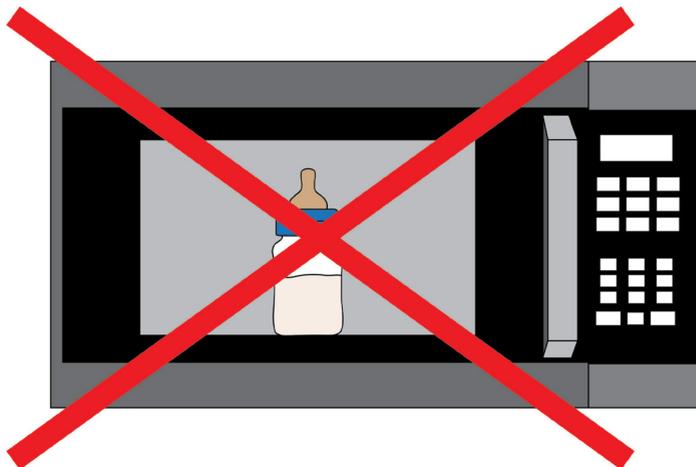
1. Dejar en el refrigerador toda la noche.
2. Colocar en un recipiente con agua tibia o templada.
3. Mantener bajo la llave de agua tibia. Una vez descongelada, mezclar suavemente la leche. No agitar.



Los biberones se pueden servir fríos de la nevera. No obstante, si decide calentar los biberones, siga estos pasos para calentar leche materna extraída o de fórmula refrigerada:

1. Utiliza un calentador de biberones o pon el biberón bajo un chorro de agua caliente. Coloca el biberón en un recipiente con agua que no esté a más de 120 °F (49 °C).
2. Mezcle suavemente la botella. No agitar.
3. Compruebe la temperatura antes de servir. El líquido debe estar a temperatura corporal o tibio.

NUNCA calientes un biberón de leche materna o artificial en el microondas. El calor desigual puede crear puntos calientes y quemar la boca del bebé.



SERVIR ALIMENTOS PARA BEBÉS PREPARADOS COMERCIALMENTE

Cuando sirvas a un bebé alimentos preparados comercialmente, sigue estos consejos de seguridad alimentaria.

- Lávese las manos antes de tocar y servir los alimentos.
- Lave, enjuague, desinfecte y seque al aire libre cualquier utensilio utilizado para preparar alimentos antes, después y entre usos.
- Coloque una pequeña cantidad de comida en un plato. No alimente al bebé directamente del recipiente.
- Utilice una cuchara y un tazón distintos para cada bebé para evitar que compartan gérmenes y alérgenos.
- Coloque las sillas para comer de bebé lo suficientemente separadas como para que los bebés no puedan comerse la comida de los demás. Esto ayuda a prevenir reacciones alérgicas por comer la comida de otro bebé.
- Deseche los envases de alimentos para bebés abiertos que hayan permanecido más de 2 horas a temperatura ambiente.
- Para los envases individuales de alimentos infantiles, etiquétalos con el nombre completo del niño (nombre y apellidos) y la fecha de apertura.
- Ponga fecha y guarde los alimentos infantiles abiertos en el refrigerador. Guarde los alimentos según la tabla siguiente.

Purés y sólidos (abiertos o recién hechos)	Refrigerador	Congelador
Frutas y verduras escurridas	De 2 a 3 días	De 6 a 8 meses
Carnes y huevos escurridos	1 día	De 1 a 2 meses
Combinaciones de carne y verduras	De 1 a 2 días	De 1 a 2 meses
Alimentos caseros para bebés	De 1 a 2 días	De 1 a 2 meses

Adaptado de [Foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov) (2021, 21 de octubre). *Personas de riesgo: Niños menores de cinco años.* <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>

PREPARADOS COMERCIALMENTE, CONTINUACIÓN



**Botón de seguridad bajo
(hace ruido al abrirlo)**

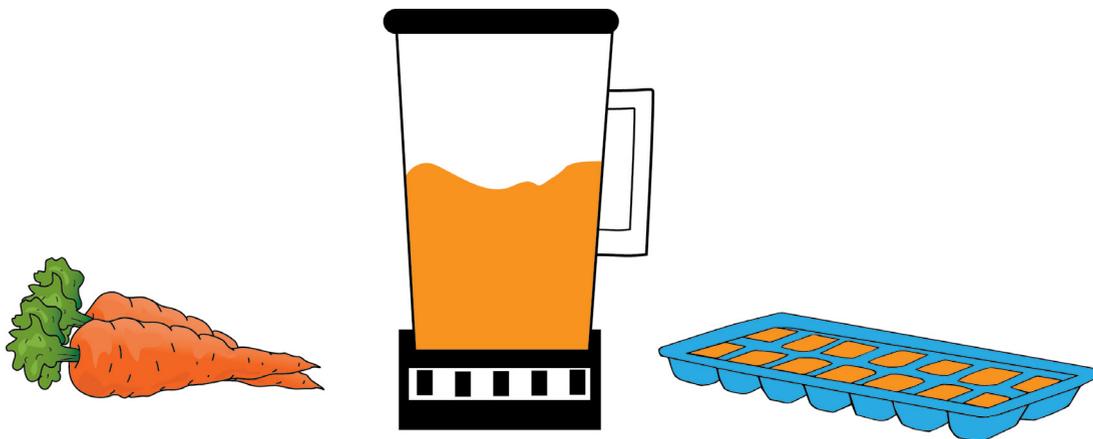


- El sello no roto
- Deséchelo si esta abultado, goteando, o expirado



PREPARAR COMIDA CASERA PARA BEBÉS

- Lávese las manos antes de preparar los alimentos.
- Lave, enjuague, desinfecte y seque al aire libre todo el equipo y las superficies utilizadas para preparar alimentos antes, después y entre usos.
- Si se utilizan frutas y verduras frescas:
 - Lave con agua corriente fría.
 - Compre productos de lugares autorizadas.
- Asegúrese de cocinar los alimentos a la temperatura interna adecuada; enfríe los alimentos cocinados antes de servirlos a un bebe.
- Para evitar atragantamientos, sigue estos consejos.
 - Preparar y cocinar los alimentos con la textura adecuada (muy tiernos).
 - Retire todos los huesos, semillas, pieles y cáscaras antes de servir.
 - Corte siempre las verduras y frutas en rodajas finas, tiras o trozos pequeños, y **no más grandes de ½ pulgada**.
 - Hacer puré, aplastar, triturar o picar finamente los alimentos hasta obtener la consistencia necesaria.



PREPARAR COMIDA CASERA PARA BEBÉS, CONTINUACIÓN



No utilice estos productos al preparar alimentos para bebés.

Leche cruda, no pasteurizada



Puede contener bacteria que cause una enfermedad

Miel



Alto riesgo de botulismo que puede causar enfermedades serias y hasta la muerte

Enlatados hechos en casa



Puede contener bacteria si no está enlatado correctamente

Latas o recipientes no seguros



Desechar latas dañadas, fuera de fecha de expiración, o sin etiqueta



GLOSARIO

Alergia alimentaria: Cuando el organismo reacciona erróneamente a la proteína de un determinado alimento o ingrediente como si fuera nociva. La proteína alimentaria que provoca la reacción se denomina alérgeno.

Brote de enfermedad de transmisión alimentaria: Incidente de enfermedad en el que dos o más personas tienen una enfermedad similar después de comer o beber de un alimento o bebida común

Calibrar: Ajustar un termómetro hasta que marque la temperatura correcta.

Centro de alimentos: instalación en un lugar céntrico con una estructura de gestión empresarial que facilita la agregación, el almacenamiento, el procesamiento, la distribución y/o la comercialización de productos alimentarios de producción local/regional.

Compuestos de amonio cuaternario (quats): Sales de amonio que se utilizan como limpiadores y desinfectantes químicos. Los quats tienen una carga positiva que se adhiere a la pared celular del microorganismo causante de la enfermedad, que está cargada negativamente, y destruye la pared celular.

Contacto cruzado: Se produce cuando un alérgeno se transfiere accidentalmente de un alimento que lo contiene a un alimento o superficie que no lo contiene.

Contaminación cruzada: La transferencia de microorganismos de las manos a los alimentos, de los alimentos a los alimentos o del equipo y las superficies en contacto con los alimentos a los alimentos.

Contaminación química: Se produce cuando sustancias químicas entran en contacto con los alimentos de forma no intencional.

Desinfectar: Para eliminar el 99.9% de los gérmenes

1. Generalmente se utiliza en superficies en contacto con alimentos como platos, utensilios, tablas de cortar, charolas de las sillas para comer de bebe y juguetes que los niños puedan llevarse a la boca.
2. Puede hacerse con calor o con productos químicos, dependiendo de las superficies y los equipos disponibles (por ejemplo, un lavavajillas puede utilizar calor para desinfectar la vajilla).

Enfermedad transmitida por los alimentos: Enfermedad causada por la ingestión de alimentos o bebidas contaminados.



Limpiar/Lavar: Eliminar físicamente la suciedad y los residuos de una superficie frotando, lavando y enjuagando.

Listo para comer (LPC): Un alimento que se puede comer sin ninguna preparación adicional.

Microorganismos: También llamados microbios, son formas de vida simples que incluyen bacterias, arqueas, hongos (levaduras y mohos), algas, protozoos y virus.

Primero en entrar, primero en salir (FIFO por sus siglas en inglés): Método de rotación del inventario en el que los productos con fecha más antigua se utilizan antes que los productos más nuevos.

Superficie en contacto con los alimentos: Una superficie, un equipo o un utensilio con el que los alimentos entran normalmente en contacto.

Termómetro alimentario con vástago bimetálico: Termómetro alimentario con un vástago metálico y un indicador de esfera que se mueve para mostrar la temperatura del alimento. La zona de detección del vástago va desde la punta hasta un hoyuelo marcado. Puede utilizarse para comprobar la temperatura de alimentos espesos y normalmente puede calibrarse.

Termómetro digital para alimentos: Termómetro alimentario con vástago metálico que muestra digitalmente la temperatura de los alimentos. La zona de detección del vástago puede estar marcada por un hoyuelo o el termómetro puede ser sensible a la punta. Puede utilizarse para comprobar la temperatura de alimentos gruesos y delgados, según el tipo. Normalmente puede calibrarse.

Zona de peligro: La temperatura de comida entre 41 °F y 135 °F (5 °C y 57 °C)

1. Las bacterias pueden crecer rápidamente en la zona de peligro por temperatura, duplicando su número en tan sólo 20 minutos.
2. A este ritmo, las bacterias nocivas que causan enfermedades alimentarias pueden alcanzar rápidamente cifras peligrosas.



REFERENCES

- Academy of Nutrition and Dietetics. (2021, August 1). *Food shopping safety guidelines*. <https://www.eatright.org/food/planning-and-prep/smart-shopping/food-shopping-safety-guidelines>
- American Meat Science Association. (n.d.). *Meat storage*. <https://meatscience.org/TheMeatWeEat/topics/meat-safety/meat-storage>
- Barham, Jim. (2017, February 21). *Getting to scale with regional food hubs*. <https://www.usda.gov/media/blog/2010/12/14/getting-scale-regional-food-hubs>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2015, October 15). *Guide to confirming an etiology in foodborne disease outbreak*. <https://www.cdc.gov/foodsafety/outbreaks/investigating-outbreaks/confirming-diagnosis.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, January 24). *Proper storage and preparation of breast milk*. https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, March 8). *Food delivery safety*. <https://www.cdc.gov/foodsafety/communication/food-safety-meal-kits.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2022, August 5). *Four steps to food safety: Clean, separate, cook, chill*. <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (n.d.). *How to prepare and store powdered infant formula*. <https://www.cdc.gov/nutrition/downloads/prepare-store-powered-infant-formula-508.pdf>
- Center for Food Safety Research in Child Nutrition Programs. (2012, September 18). *Cooling foods in school foodservice operations: Phase I summary report*. <https://cnsafefood.k-state.edu/research/Cooling-Foods-in-School-Foodservice.pdf>
- Center for Food Safety Research in Child Nutrition Programs. (2013, August 16). *Validation of washing treatments to reduce pathogens in fresh produce summary report*. <https://cnsafefood.k-state.edu/images/Validation%20of%20Washing%20Treatments%20to%20Reduce%20Pathogens%20in%20Fresh%20Produce%20Summary%20Report.pdf>
- Center for Food Safety Research in Child Nutrition Programs. (2018, February 16). *Food safety regulations and operations for childcare programs*. <https://cnsafefood.k-state.edu/research/Childcare%20Report.pdf>
- Central Restaurant Products, Resource Center. (2019, April 23). *Food safety 101: Correct cooking temperatures and thermometer types*. <https://resources.centralrestaurant.com/correct-cooking-temps-thermometer-type/>

REFERENCES, continued



- Eco-Healthy Child Care. (2016). *Household chemicals*.
https://cehn.org/wp-content/uploads/2015/12/Household_chemicals_1_16.pdf
- Fight Bac! Partnership for Food Safety Education. (n.d.). *Child care training*.
<http://www.fightbac.org/kidsfoodsafety/young-children-child-care-training/>
- Foodsafety.gov. (2021, October 21). *People at risk: Children under five*.
<https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- Fraser, Angela. M. (2007). *Food safety in child care centers and family day care homes*.
https://nanopdf.com/download/food-safety-in-child-care-centers-and-family_pdf
- Gieraltowski, Laura. (2016, February 29). *Reusable grocery bags: Keep 'em clean while going green*. <https://www.stuttgartcitizen.com/announcements-news/reusable-grocery-bags-keep-em-clean-while-going-green/>
- Institute of Child Nutrition. (2015, January). *Food safety in schools*. University, MS Author.
- Institute of Child Nutrition. (2016). *Food safety in family child care resource guide*. University, MS Author.
- Institute of Child Nutrition. (2016, December). *Summer meals food safety training guide*. University, MS Author.
- Institute of Child Nutrition. (2018). *Family child care FUNdamentals*. University, MS Author.
- Institute of Child Nutrition. (n.d.). *Food safety in family day care homes video lesson*. University, MS Author.
- Jana, Laura and Jennifer Shu. (2022, May 9). *Forms of baby formula: Powder, concentrate & ready-to-feed*. <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/formula-feeding/Pages/Forms-of-Baby-Formula.aspx>
- National Association for Family Child Care. (n.d.). *Accreditation*. <https://nafcc.org/accreditation/>
- Pelczar, M. J. and Pelczar, R. M. (n.d.). *Microbiology*. Encyclopedia Britannica.
<https://www.britannica.com/science/microbiology>
- Quats. (n.d.). *What are quats*. <https://www.quats.org/what-are-quats>
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2017, January 17). *Feeding infants and meal pattern requirements in the child and adult care food program; Questions and answers*. <https://www.fns.usda.gov/cacfp/feeding-infants-and-meal-pattern-requirements>
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2019, March 15). *Breastfed babies welcome here*. <https://www.fns.usda.gov/tn/breastfed-babies-welcome-here>



REFERENCES, continued

- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2014, November). *Food-safe school action guide*. <https://www.fns.usda.gov/ofs/foodsafeschools>
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service. (2020, September 22). *Reducing the risk of choking in young children at mealtimes*. <https://www.fns.usda.gov/tn/reducing-risk-choking-young-children-mealtimes>
- U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service. (2014, September 2). *Cooking for groups: A volunteer's guide to food safety*. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/cooking-groups>
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, Office of Food Safety. (2022, April). *Food safety emergency response pocket guide*. <https://www.fns.usda.gov/ofs/food-safety-emergency-response>
- U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service. (2015, March 1). *Kitchen companion: Your safe food handbook*. <https://www.fsis.usda.gov/news-events/publications/kitchen-companion-your-safe-food-handbook>
- U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service. (2021, February 17). *Safe food handling and preparation*. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation>
- U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service. (2020, July 31). *Leftovers and food safety*. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/leftovers-and-food-safety>
- U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service. (2022, June 3). *Food safety basics*. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics>
- U.S. Department of Agriculture, Food Safety and Inspection Service. (n.d.). *Food safety*. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety>
- U.S. Department of Agriculture, MyPlate. (n.d.). *Infants*. <https://www.myplate.gov/life-stages/infants>
- U.S. Department of Agriculture, MyPlate. (n.d.). *Toddlers*. <https://www.myplate.gov/life-stages/toddlers>
- U.S. Food and Drug Administration. (2022, March 7). *Allergen removal and transfer using wiping and cleaning methods in retail food establishments*. <https://www.fda.gov/food/retail-food-protection/allergen-removal-and-transfer-using-wiping-and-cleaning-methods-retail-food-establishments>
- U.S. Food and Drug Administration. (2022, March 7). *Food Code 2017*. <https://www.fda.gov/food/fda-food-code/food-code-2017>





I N S T I T U T E O F
child nutrition
R E S O U R C E S • T R A I N I N G • R E S E A R C H

The University of Mississippi
School of Applied Sciences
800-321-3054 • www.theicn.org