

CONSEJOS PARA EL CUIDADO INFANTIL



Lavarse las manos

Recuerde lavarse las manos con agua tibia y jabón antes y después de...

- Preparar y servir los alimentos.
- Preparar carnes, aves y pescado.
- Alimentar a un bebé.
- Comer o beber.
- Cambiar los pañales.
- Usar el baño o asistir a alguien en el baño.
- Estornudar, toser y limpiar narices.
- Tener contacto con fluidos corporales.



Alimentos para bebés

- Lea y siga las instrucciones en el frasco de los alimentos para bebé.
- Antes de abrirlo, lave la tapa y el frasco.
- Antes de servir el alimento de bebé, viértalo en un plato.
- Use utensilios limpios.
- Use una cuchara limpia si necesita retirar más alimento del frasco.
- Después de abrir un frasco, póngale la fecha y refrigérelo.

****Tírelos...**

- Si ha pasado la fecha de vencimiento en el frasco.
- Si al abrir un frasco nuevo, el botón de seguridad no hace el sonido pop.
- Si hay alimentos sobrantes en el plato.
- Si el frasco abierto ha estado almacenado más de dos días.



Seguridad de alimentos con las carnes, aves y pescado

- Cocínelas y enfríelas a las temperaturas apropiadas.
- Use tablas de cortar distintas para las carnes y frutas o vegetales crudos.
- Refrigere carnes, aves y pescado en platos que no goteen.
- Descongele carnes, aves y pescado en el refrigerador.
- Recuerde la zona peligrosa de temperatura 40 °F - 140 °F (4 °C - 60 °C).



Leche materna

- A cada recipiente póngale una etiqueta con el nombre del niño, la fecha y la hora en que recibió la leche materna.
- Refrigérela o congélela rápidamente.
- Si tiene leche materna congelada, manténgala así hasta que la use. Leche materna congelada debe de usarse en un lapso de no más de dos semanas.
- Descongele la leche materna poniendo el recipiente debajo de la pila dejando correr agua fría.
- Después de descongelar leche materna, utilícela dentro de las siguientes 24 horas. Deseche la que le sobre.
- Caliente el biberón en agua tibia.
- Evite calentar los biberones en el horno de microondas.
- Si después de alimentar al bebé, le sobra leche en el biberón, tírela.



Evite la contaminación cruzada

- Limpie las superficies de trabajo, los utensilios y las tablas de cortar con agua caliente y jabón y por último desinfectelas.
- Use un lavaplatos cuando sea posible.
- Almacene los productos químicos de limpieza separados de los alimentos.



Alimentación en biberón

- Lávese las manos.
- Desinfecte los biberones y las tetinas.
- Póngale una etiqueta a cada biberón con el nombre del niño, el contenido, la fecha y la hora en que se recibió.
- Refrigere los biberones preparados.
- Caliente los biberones en agua tibia.
- Si después de alimentar al bebé con un biberón de leche materna o fórmula, le sobra leche, tírela.



Compra de alimentos

- Para mantener los alimentos refrigerados fríos, use una hielera y una bolsa con hielo.
- Trate de que la visita al supermercado sea su último mandado.
- Separe la carne de los otros productos.
- Seleccione los alimentos fríos y congelados al último.
- Nunca elija paquetes que estén rotos o goteando.
- No compre alimentos después de la fecha de caducidad o de vencimiento.
- Separe los productos químicos de limpieza de los alimentos.



Cambiar los pañales

- Siempre lávese las manos antes y después de cambiar o chequear un pañal.
- Asigne un área específica para cambiar los pañales.
- No cambie los pañales en el área donde se preparan o sirven los alimentos.
- Después de cada uso, limpie y desinfecte el área donde se cambian los pañales.
- Ponga los pañales sucios en un basurero señalado para este uso.



Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de los EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición 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.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA. En acuerdo con la ley federal y la política del Departamento de Agricultura de los EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad. Para interponer una queja de discriminación, escriba al USDA, Director, Office of Civil Rights, Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenida en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido. 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.

© 2018, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Para más información, por favor póngase en contacto con helpdesk@theicn.org
08/10/2018