

Servir alimentos seguros en los centros de cuidado infantil

Una de las tareas más importantes que deben cumplir los prestadores de servicios de cuidado infantil consiste en proteger a los niños de enfermedades causadas por alimentos. Una enfermedad causada por un alimento es aquella que se desarrolla al consumir alimentos o bebidas contaminados. Los síntomas de enfermedades causadas por alimentos pueden incluir náuseas, vómitos, diarrea o fiebre.

Si bien cualquier persona puede enfermarse al consumir alimentos contaminados, las criaturas y los niños pequeños tienen mayor riesgo de intoxicación por alimentos. Ello se debe a que sus sistemas inmunes aún están madurando.

Los hábitos para prevenir la contaminación de los alimentos pueden reducir en gran medida el riesgo de enfermedades causadas por alimentos. Este Mealttime Memo analiza cuatro conceptos claves para mantener la seguridad de los alimentos en los centros de cuidado infantil.

1. Limpiar

La limpieza es muy importante a la hora de mantener la seguridad de los alimentos. Para mantener las instalaciones limpias se necesita que el personal practique hábitos de higiene adecuados. Asimismo, es necesario limpiar e higienizar las superficies, la vajilla y el equipo que entra en contacto con los alimentos.

2. Separar

La contaminación cruzada se produce cuando una superficie contamina a otra superficie. Separar los peligros de los alimentos previene la contaminación cruzada, por ejemplo, separando los alimentos crudos de los alimentos cocidos. Otro ejemplo podría ser guardar los productos químicos en algún lugar distinto al lugar donde se almacenan los alimentos. Hay cuatro formas principales por las cuales los alimentos pueden contaminarse:

1. Contaminación manos-alimento.
2. Contaminación alimento-alimento.
3. Contaminación superficie de contacto del equipo/alimento-alimento.
4. Contaminación producto químico-alimento.



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

3. Cocinar

Una forma importante para prevenir las enfermedades causadas por alimentos consiste en controlar el tiempo y la temperatura. El objetivo es limitar el tiempo que los alimentos permanecen en la zona de temperaturas peligrosas. La zona de temperaturas peligrosas oscila entre los 40 °F-140 °F. Dentro de este rango, las bacterias se multiplican a mayor velocidad.

Cocinar los alimentos a la temperatura interna correcta destruirá las bacterias existentes, aunque es posible que no elimine toxinas o esporas bacterianas. La clave en la cocción es alcanzar las temperaturas recomendadas durante el rango de tiempo adecuado.

En el caso del cuidado infantil, hay cuatro temperaturas claves.

- 140 °F alimentos listos para ser ingeridos
- 145 °F carne de vaca fresca, ternera, cordero
- 160 °F carne picada de res, carne de cerdo
- 165 °F carne de ave, sopas/guisos y alimentos recalentados

Cada una de estas temperaturas debe mantenerse durante al menos 15 segundos.

Controle las temperaturas con termómetros adecuados. Asegúrese de calibrar los termómetros en forma periódica. Mantenga los alimentos en armarios para conservar o contenedores aislados a una temperatura de 140 °F o superior para mantener los alimentos fuera de la zona de temperaturas peligrosas una vez que hayan sido preparados.

4. Refrigerar

La refrigeración adecuada de los alimentos también ayuda a mantenerlos fuera de la zona de temperaturas peligrosas. La refrigeración de los alimentos es importante en varios puntos de la cadena de manipulación de los alimentos: recepción, almacenamiento, preparación y conservación en frío.

Procedimientos operativos estándar

Los procedimientos operativos estándar para alimentos seguros son importantes para proteger la seguridad de los alimentos. Los procedimientos escritos ofrecen una guía sobre cómo mantener la seguridad de los alimentos, indican cómo documentar las prácticas relacionadas con la seguridad de los alimentos y explican qué hacer si no se aplican los procedimientos. La capacitación periódica de los empleados sobre cómo aplicar los procedimientos operativos estándar permite garantizar que dichos procedimientos sean llevados a cabo.

Para mayor información acerca de la limpieza e higiene personal; prevención contra la contaminación de los alimentos; cocción y preparación de los alimentos, uso y calibración de termómetros y recalentamiento de las sobras; zona de temperaturas peligrosas en el almacenamiento, preparación y conservación; y procedimientos operativos estándar para alimentos seguros; vea las hojas de datos disponibles en www.nfsmi.org.



Receta para probar

Los niños disfrutarán de esta sabrosa Ensalada de Tacos.

Ensalada de Tacos E-13¹

Carne picada de res, cruda (con no más del 20% de grasa)	3 lb 3 oz	Comino molido	2 ¼ cdtas.
Cebollas frescas, picadas	¼ taza 3 cdas.	Páprika	¾ cdta.
O	O	Cebolla en polvo	¾ cdta.
Cebollas deshidratadas	¼ taza	Lechuga fresca, en tiras	2 lb
Sal	1 cda.	Tomates frescos, en cubitos,	2 tazas
Ajo granulado	2 ¼ cdtas.	fríos	
Pimienta negra o blanca	1 cdta.	Tortillas para tacos enriquecidas	1 lb 6 ½ oz
molida		O	O
Pasta de tomate en lata	¾ taza 1 ½ cdta.	Tortillas para tostadas	25
Agua	2 ½ tazas	enriquecidas (al menos 0,9 oz c/u)	
Chile en polvo	1 cda.	Queso cheddar reducido	3 ¼ tazas
		en grasas, en tiras	

Dorar la carne picada de res. Escurrir. Continuar en forma inmediata.

Agregar las cebollas, la sal, el ajo granulado, la pimienta, la pasta de tomate, el agua, el chile en polvo, el comino, la páprika y la cebolla en polvo. Mezclarlos bien. Llevar la mezcla a punto de ebullición. Reducir la temperatura y cocinar a fuego lento durante 25-30 minutos. Punto crítico de control (*Critical Control Point, CCP*): Calentar a 155 °F o superior durante 15 segundos.

Punto crítico de control (*Critical Control Point, CCP*): Mantener caliente para servir a una temperatura de 135 °F o a temperatura más alta.

Combinar la lechuga y los tomates. Revolver suavemente. Refrigerar hasta que esté listo para servir. La porción es 1 ensalada.

Sugerencias para servir:

- Prepare cada ensalada de la siguiente manera, o en el orden que prefiera:
 - Primera capa: al menos 0,9 oz (aproximadamente ½ taza) de tortillas para tacos o 1 tortilla para tostada
 - Segunda capa: 1 ¾ oz (aproximadamente ¾ taza) de mezcla de lechuga y tomate
 - Tercera capa: Cuchara N° 12 (½ taza) de la mezcla de carne
 - Cuarta capa: ½ oz (2 cdas.) de queso en tiras
- (1) Dividir previamente en porciones de 1 ¾ oz (aproximadamente ¾ taza) la mezcla de lechuga y tomate y ½ oz (2 cdas.) de queso en tiras. Colocar las porciones en recipientes individuales. Conservar en el refrigerador hasta servir.
 - (2) Pasar la mezcla de carne y las tortillas para tacos o para tostadas a bandejas. Servir al menos 0,9 oz (aproximadamente ½ taza) de tortillas para tacos o 1 tortilla para tostada. Cubrir con la mezcla de carne utilizando una cuchara N° 12 (½ taza). Agregar 1 porción de la mezcla de lechuga y tomate dividida previamente en recipientes individuales y 1 porción de queso en tiras dividido previamente en recipientes individuales. Indicar a los niños cómo “construir” sus propias ensaladas de tacos.

Cantidad de porciones: 25

Tamaño de la porción: 1 ensalada brinda el equivalente a 2 oz de carne magra cocida, ¾ taza de verduras y el equivalente a 1 rebanada de pan.



¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Menús para el desayuno

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
$\frac{1}{2}$ taza de fresas $(\frac{1}{2}$ taza de fruta) $\frac{1}{4}$ taza de avena $(\frac{1}{4}$ taza de cereal cocido) $\frac{3}{4}$ taza de leche $(\frac{3}{4}$ taza de leche)	$\frac{1}{2}$ taza de mezcla de frutas en almíbar bajas calorías $(\frac{1}{2}$ taza de fruta) $\frac{1}{3}$ taza de variedad de cereales integrales sin endulzar $(\frac{1}{2}$ taza de cereales deshidratados) $\frac{3}{4}$ taza de leche ($\frac{3}{4}$ taza de leche)	$\frac{1}{2}$ taza de peras en cubitos ($\frac{1}{2}$ taza de fruta) 1 Panqueque al Horno A-06 ¹ ($\frac{1}{2}$ rebanada de pan) $\frac{3}{4}$ taza de leche $(\frac{3}{4}$ taza de leche)	$\frac{1}{2}$ taza de rodajas de banana ($\frac{1}{2}$ taza de fruta) $\frac{1}{2}$ rebanada de pan tostado de trigo integral ($\frac{1}{2}$ rebanada de pan) $\frac{3}{4}$ taza de leche $(\frac{3}{4}$ taza de leche)	$\frac{1}{2}$ taza de rodajas de manzana ($\frac{1}{2}$ taza de fruta) 1 Rosquilla de Trigo Integral al Horno A-07 ¹ ($\frac{1}{4}$ rebanadas de pan) $\frac{3}{4}$ taza de leche $(\frac{3}{4}$ taza de leche)

Menús para el almuerzo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
$\frac{1}{2}$ Sándwich de queso gratinado (1 $\frac{1}{2}$ oz de carne magra cocida, 1 rebanada de pan) $\frac{1}{4}$ taza de frijoles negros ($\frac{1}{4}$ taza de verduras) $\frac{1}{4}$ taza de uvas en mitades ($\frac{1}{4}$ taza de fruta) $\frac{3}{4}$ taza de leche $(\frac{3}{4}$ taza de leche)	1 porción de Ensalada de Tacos E-13 ¹ (2 oz de carne magra cocida, $\frac{3}{4}$ taza de verduras, 1 rebanada de pan) $\frac{3}{4}$ taza de leche ($\frac{3}{4}$ taza de leche)	1 porción de Pizza con Queso D-23A ¹ (1 $\frac{1}{2}$ oz de queso, $\frac{1}{2}$ taza de verduras, 1 $\frac{1}{2}$ rebanadas de pan) $\frac{1}{4}$ taza de rodajas de pera ($\frac{1}{4}$ taza de fruta) $\frac{1}{4}$ taza de lechuga y zanahorias en tiras con Aderezo Ranch E-18 ¹ ($\frac{1}{4}$ taza de verduras) $\frac{3}{4}$ taza de leche $(\frac{3}{4}$ taza de leche)	1 porción de Pastel de Pollo con Masa de Hojaldre D-11 ¹ (1 $\frac{1}{2}$ oz de carne magra cocida, $\frac{1}{4}$ taza de verduras, 1 $\frac{3}{4}$ rebanadas de pan) $\frac{1}{4}$ taza de trocitos de piña ($\frac{1}{4}$ taza de fruta) $\frac{3}{4}$ taza de leche $(\frac{3}{4}$ taza de leche)	1 Arrolladito de Tortilla Mexicana F-07 ¹ (1 $\frac{1}{2}$ oz de carne magra cocida, 1 rebanada de pan) $\frac{1}{4}$ taza de brócoli y coliflor al vapor ($\frac{1}{4}$ taza de verduras) $\frac{1}{4}$ taza de Ensalada de Fruta Waldorf E-14 ¹ ($\frac{1}{4}$ taza de fruta) $\frac{3}{4}$ taza de leche $(\frac{3}{4}$ taza de leche)

Menús para meriendas

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
$\frac{1}{2}$ pancito English muffin integral con $\frac{1}{2}$ oz de queso cheddar fundido (1 rebanada de pan, $\frac{1}{2}$ oz de queso) Agua ²	2 oz de yogur de bajo contenido de grasa (2 oz de yogur) $\frac{1}{2}$ taza de duraznos en cubitos ($\frac{1}{2}$ taza de fruta) Agua ²	1 Panecillo de Arándano Azul A-03 ¹ (1 $\frac{1}{2}$ rebanadas de pan) $\frac{1}{2}$ taza de leche ($\frac{1}{2}$ taza de leche) Agua ²	$\frac{1}{2}$ taza de florecillas de brócoli ³ con Aderezo Ranch E-18 ¹ ($\frac{1}{2}$ taza de verduras) $\frac{1}{2}$ oz de galletas de soda de trigo (4 galletas) ($\frac{1}{2}$ oz de granos/pan) Agua ²	$\frac{1}{2}$ taza de albaricoque en mitades ($\frac{1}{2}$ taza de fruta) $\frac{1}{2}$ oz de galletas Graham (2 galletas) ($\frac{1}{2}$ oz de granos/pan) Agua ²

¹Recetas del USDA para niños (*USDA Recipes for Child Care*). Disponibles en Internet, en www.nfsmi.org. Edades 3-5.

²Se sugiere agua como bebida para todas las meriendas aunque se ofrezcan otras bebidas, para alentar a los niños a beber agua.

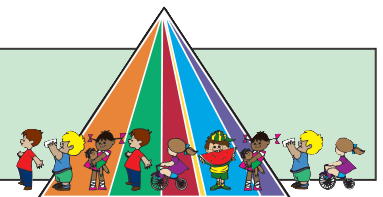
³Cocine el brócoli ligeramente al vapor para que a los niños pequeños les sea más fácil comerlo.

Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Referencia

- Florida Department of Health. (2006). *Food safety in the child care food program: Guidance for child care providers*. Obtenido el 19 de agosto de 2009, www.doh.state.fl.us/ccfp/docs/fsEn.pdf
- National Food Service Management Institute. (2009). *Serving safe food in child care: Trainer's guide*. University, MS: Author.
- U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service, & National Food Service Management Institute. (2005). *USDA recipes for child care*.

Suscríbase a “Mealtime Memo para el cuidado infantil” por Internet en www.nfsmi.org y reciba el enlace para descargar el boletín informativo por correo electrónico todos los meses!



El presente proyecto se ha financiado, al menos en parte, con fondos federales provenientes del U.S. Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Departamento de Agricultura, Servicio de Alimentos y Nutrición de los EE.UU.) a través de un acuerdo de otorgamiento de subsidios con The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de marcas, productos comerciales u organizaciones no implica la aprobación por parte del Gobierno de los Estados Unidos. The University of Mississippi es un Empleador que se rige según las normas de Oportunidad de Empleo y Acción Afirmativa y la Sección 504, Título IX, Título VI de la Ley sobre personas con discapacidades y la Ley sobre discriminación por edad (EEO/AA/Title VI/Title IX/Section 504/ADA/ADEA).