

Mantener los alimentos seguros en los Centros Familiares de Cuidado Infantil



Institute of Child Nutrition

The University of Mississippi

Este proyecto ha sido financiado al menos en parte con fondos federales del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicios de Nutrición y Alimentos a través de un acuerdo con el Institute of Child Nutrition y la University of Mississippi. El contenido de esta publicación no necesariamente refleja el punto de vista o políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, ni la mención de nombres o productos comerciales u organizaciones implica la aprobación del gobierno de los Estados Unidos. La University of Mississippi es un empleador EEO/AA/TitleVI/Title IX/ Section 504/ADA/ADEA.

De acuerdo con la ley Federal de derechos civiles y las regulaciones y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés), esta institución tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad, o discapacidad. Para presentar una queja por discriminación en el programa, escriba a 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). El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos es un proveedor, empleador y prestador de igualdad de oportunidades.

© 2022, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto como se indica debajo, usted puede utilizar la información y texto incluidos en este documento libremente con fines no lucrativos o educativos, sin ningún costo a los participantes de la capacitación siempre y cuando el crédito siguiente esté incluido. Estos materiales no se pueden incluir en otras páginas web o libros de texto y no se pueden vender.

Citación bibliográfica sugerida:

Institute of Child Nutrition. (2022). *Mantener los alimentos seguros en los centros familiares de cuidado infantil*. University, MS: Author.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de una tercera entidad y usadas por la University of Mississippi bajo un acuerdo de licencia. Por lo tanto, la universidad no puede otorgar permiso para el uso de estas imágenes.

Para más información, por favor contacte helpdesk@theicn.org

06/07/2022

Introducción

La guía *Mantener los alimentos seguros en los Centros Familiares de Cuidado Infantil* provee consejos y técnicas para preparar alimentos de una manera segura en entornos de cuidado infantil, ¡con el beneficio adicional de siete recetas estandarizadas del USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos por sus siglas en inglés) que incluyen información para acreditar al patrón de alimentos del CACFP! Puede encontrar una lista de recursos en la sección de referencias. Las palabras escritas en letra negrita están definidas en el glosario, en la parte de atrás.

La seguridad de los alimentos es importante para los niños pequeños ya que son altamente susceptibles a enfermedades. Alguna de la información incluida en ésta guía podría ser diferente en su estado. Siempre verifique con su autoridad reguladora local (el departamento de salud) u organización patrocinadora (patrocinador) para mayor orientación sobre los requisitos actuales en cuanto a la seguridad de los alimentos en su centro familiar de cuidado infantil.

Contacte a su organización patrocinadora o departamento local de salud con cualquier pregunta y para información sobre procedimientos de emergencia que involucren la seguridad de los alimentos.

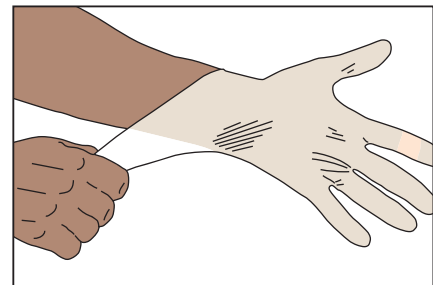
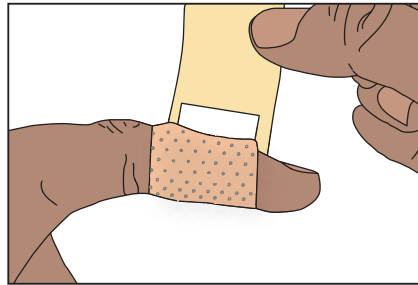
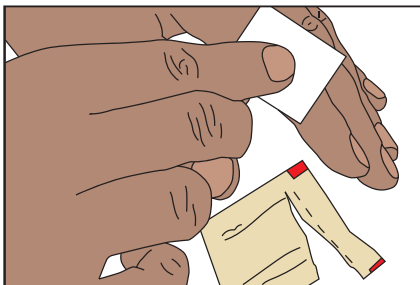


La salud del proveedor

Provea cuidados solo cuando usted se encuentre con buena salud para evitar la propagación de enfermedades a los niños y niñas bajo su cuidado. Contacte a su patrocinador o tome medidas alternativas para los niños bajo su cuidado si usted está experimentando alguno de éstos síntomas:

- Vómito
- Diarrea
- Ictericia (coloración amarillenta en la piel y/o los ojos)
- **Enfermedades transmitidas por alimentos** diagnosticadas por un profesional de salud
- Exposición a una enfermedad causada por alimentos

Curar y vendar heridas y llagas inmediatamente. Usar un guante desechable sobre las vendas al manipular alimentos para prevenir que las vendas caigan a la comida.



Lavado de manos

Cómo lavar las manos

- 1 Mojar las manos bajo un suministro de agua tibia y aplicar jabón.
- 2 Enjabone hasta formar espuma y frote vigorosamente por 20 segundos (aproximadamente el tiempo que dura la canción “Feliz Cumpleaños” dos veces).
- 3 Frotar la parte trasera de ambas manos, las muñecas, en medio de los dedos y debajo de las uñas.
- 4 Enjuagar las manos bajo el agua.
- 5 Secar las manos con una toalla de papel.
- 6 Cerrar la llave de agua usando una toalla de papel. Use la toalla para abrir la puerta, después tirarla en el bote de la basura. .

Lavarse las manos con agua y jabón es el **mejor** método para reducir los gérmenes en las manos. Es la manera número uno de prevenir la propagación de **enfermedades transmitidas por alimentos**. Si no se encuentran disponibles agua y jabón (por ejemplo, en excursiones), use un desinfectante de manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol.

*Si usa el fregadero de la cocina para lavar sus manos después de usar el baño o cambiar un pañal, limpie y **desinfecte** el fregadero después de su uso.

Cuándo lavar las manos

Antes de	Después de
<ul style="list-style-type: none">▪ Llegada de los niños▪ Preparar alimentos y bebidas▪ Servir comida▪ Comer▪ Participar en actividades que incluyan comida▪ Ponerse los guantes desechables▪ Cambiarse los guantes desechables▪ Manejar trastes y utensilios limpios▪ Cambiar de tarea durante la preparación de la comida, como al preparar alimentos listos para su consumo y alimentos crudos	<ul style="list-style-type: none">▪ Ayudar a los niños a lavarse las manos▪ Lavar las manos o cara de un bebé o niño pequeño▪ Usar el baño▪ Cambiar pañales o ayudar a un niño a usar el baño▪ Sonarse la nariz, toser o estornudar▪ Tocar un animal/mascota, desechos de animales y comida o premios para mascotas▪ Comer▪ Participar en actividades que incluyan comida▪ Tocar basura▪ Manejar trastes y utensilios sucios▪ Tocar partes del cuerpo que no sean las manos y brazos limpios▪ Barrer, trapear o limpiar mostradores▪ Regresar del exterior después de jugar▪ Usar el teléfono▪ Los niños se hayan ido al final del día▪ Las manos se contaminen, se vean o se sientan sucias

Lavado de trastes

Los lavaplatos domésticos pueden lavar y **desinfectar** eficazmente la vajilla/los trastes. Consulte a las autoridades sanitarias locales para asegurarse de que su lavavajillas cumple con las normas de salud locales. Si el lavavajillas está funcionando mal, lave los platos a mano.

Cómo limpiar los trastes/platos a mano

1 Lavar

- Raspar la comida o los restos del plato y depositarlos en el triturador o en la basura.
- Use jabón para trastes y agua tibia para lavar a fondo el plato hasta que no haya signos visibles de residuos.

2 Enjuagar

- Enjuague con agua corriente limpia y caliente, o llene un fregadero limpio y desinfectado con agua y sumergir la vajilla para eliminar los restos de jabón.

3 Desinfectar

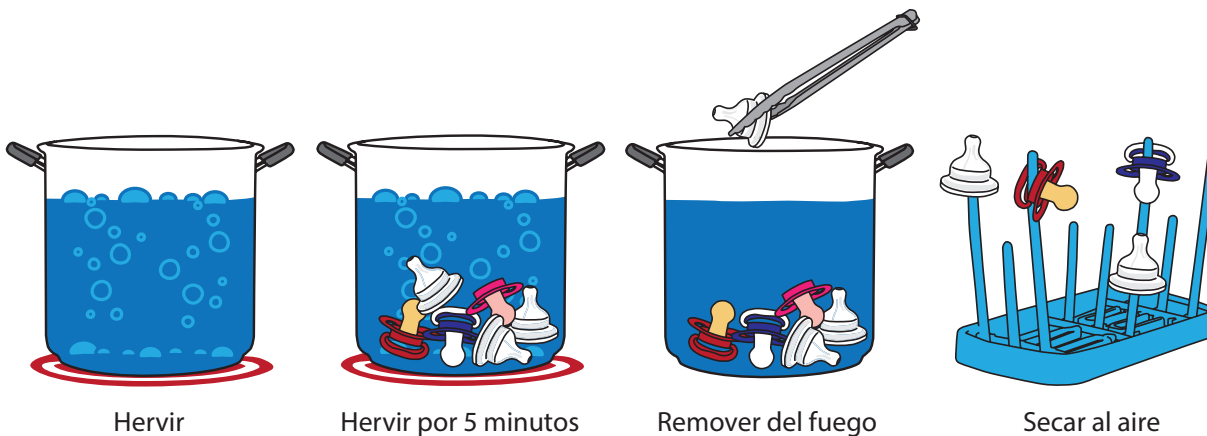
- Prepare la solución desinfectante para las **superficies que entran en contacto con los alimentos** en un fregadero limpio y desinfectado según las instrucciones. Consulte a su patrocinador o al departamento de salud sobre las soluciones desinfectantes adecuadas.
- Sumerja los artículos limpios en la solución desinfectante durante el tiempo recomendado en la etiqueta del producto.

4 Secado al aire

- Deje que los artículos se sequen al aire en un estante; el secado con un trapo podría contaminar los platos.

Limpiar y desinfectar

Biberones – los artículos como chupetes, tetinas de los biberones y otros artículos que los niños se llevan a la boca se pueden desinfectar por el calor.



Superficies en contacto con los alimentos – lavar, enjuagar y **desinfectar** apropiadamente **todas las superficies** que estén en contacto con los alimentos, como los mostradores. Aplique suficiente desinfectante para cubrir toda la superficie y permite que seque al aire libre.

El cloro que se usa en los hogares se vende en una variedad de concentraciones. Es importante identificar la concentración del ingrediente activo, el hipoclorito de sodio, para garantizar la cantidad correcta de cloro y agua. Entre mayor sea el porcentaje, más fuerte será el cloro. Consulte con su organización patrocinadora o el departamento de salud para conocer las concentraciones de solución aprobadas para el cloro y las recetas de mezclas estándar.

Compra segura de alimentos

Al comprar, tenga estos consejos en cuenta.

Use fuentes de alimentos seguras como los supermercados, los almacenes de descuento, los mercados locales de agricultores y productores *-farmers' markets-* y **centros de alimentación**.

Para encontrar fuentes aprobadas, contacte a su organización patrocinadora local o departamento de salud.

Limpie las bolsas de supermercado reusables con frecuencia.

- Lave las bolsas de tela en la lavadora con detergente para ropa; secar en la lavadora o al aire libre.
- Frotar las bolsas con forro de plástico con agua caliente y jabón; secar al aire libre.



Llevar las compras a la casa

Algunos consejos sencillos para mantener la seguridad al empaquetar las compras para el trayecto a casa son:

- Ir directamente a casa después de hacer las compras.
- Refrigere siempre los alimentos perecederos dentro de dos horas después de su compra.
 - ♦ Refrigere los alimentos perecederos en el plazo de 1 hora cuando la temperatura exterior alcance los 90 °F (32.2 °C).
- Lleve siempre una hielera o una bolsa térmica aislante para empackar los productos perecederos para el trayecto a casa.

ALMACENAR LOS PRODUCTOS EN ESTE ORDEN:



REFRIGERADOR



CONGELADOR



PRODUCTOS
SECOS

Almacenamiento en el refrigerador

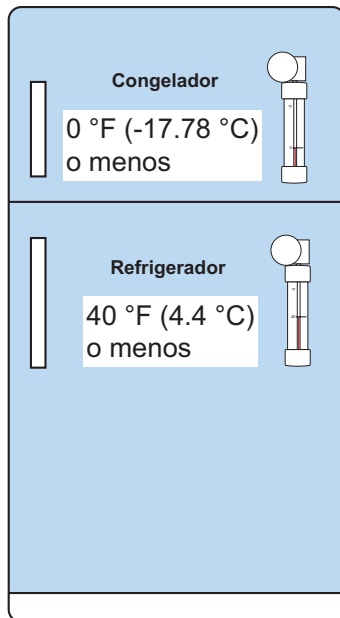
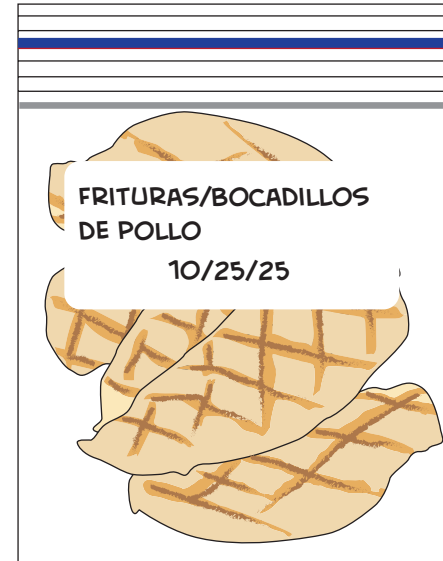
Almacene los alimentos en el refrigerador apropiadamente para reducir el riesgo de contaminación cruzada.

Producto alimenticio	Cómo almacenarlo
Productos que no requieren cocinarse, listos para consumir	<ul style="list-style-type: none">▪ Mantener los alimentos en sus empaques originales o envuelva/cubra los productos abiertos.
Productos frescos (frutas y verduras)	<ul style="list-style-type: none">▪ No lave previamente los productos antes de refrigerarlos.▪ Deseche las frutas y verduras frescas que no haya refrigerado dentro de las 2 horas siguientes después de cortar, pelar o cocinar.▪ Deseche cualquier fruta o verdura que haya estado en contacto con carne cruda, pollo o mariscos que no vaya a cocinar inmediatamente.
Carne de res, cerdo, mariscos y pollo	<ul style="list-style-type: none">▪ Congelar si no los utiliza en uno o dos días.▪ Colocar en recipientes o bolsas de plástico selladas.▪ Colocar en o cerca de un estante bajo.
Huevos	<ul style="list-style-type: none">▪ Guardar los huevos enteros en la caja original.▪ Colocarlos en el compartimento principal del refrigerador, no en la puerta.▪ No lavarlos.

Almacenamiento en el congelador

El congelar mantiene los productos perecederos durante más tiempo. Tenga en cuenta los siguientes consejos para almacenar los alimentos congelados de una manera segura.

- Envuelva el envase o paquete original en papel de plástico, bolsas para congelar o papel de aluminio.
- Coloque los artículos nuevos al fondo del congelador para asegurarse de que los artículos más antiguos se puedan acceder más fácilmente y se usen primero.
- Si. Este es el método PEPS (Primero en entrar, primero en salir). En inglés se le conoce como FIFO (First In-First Out).
- Si los alimentos se sacan del envase original, etiquete y anote la fecha en el nuevo envase.



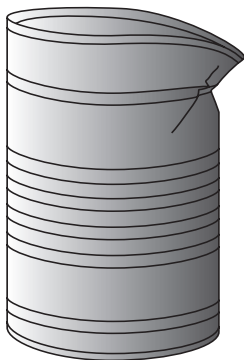
Termómetros para electrodomésticos

Utilice termómetros para electrodomésticos para comprobar las temperaturas del refrigerador y del congelador. Si el termómetro del refrigerador o del congelador muestra una temperatura demasiado alta (consulte la imagen del refrigerador para las temperaturas), ajuste el selector de control de la temperatura. Pregunte a su organización patrocinadora o al departamento de salud sobre información sobre cómo verificar y registrar las temperaturas de su refrigerador o congelador.

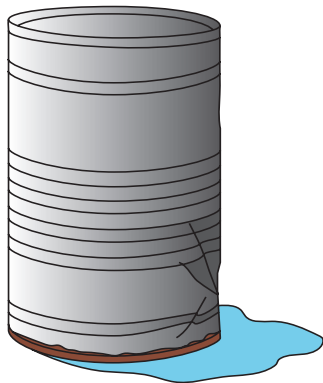
Almacenamiento en seco (despensa y gabinete de cocina)

Almacenar correctamente **los artículos que se pueden conservar por largo tiempo** en la despensa puede ayudar a garantizar que sean seguros para su consumo. Tenga en cuenta los siguientes consejos para almacenar productos secos.

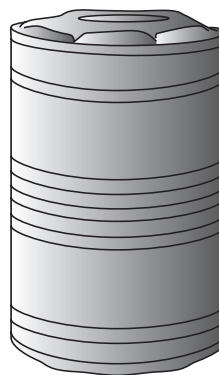
- Almacene los alimentos enlatados y otros productos que se pueden conservar por largo tiempo en un lugar fresco, limpio y seco. Nunca los ponga encima de la estufa, debajo del fregadero, en un estacionamiento o sótano húmedo, ni en ningún lugar expuesto a temperaturas extremas.
- Evite guardar los alimentos en estanterías bajo las tuberías de agua o de 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 6 pulgadas del suelo y lejos de la pared (si es posible).
- Utilice únicamente recipientes aptos para alimentos con tapas bien ajustadas.
- Si los alimentos se sacan de su envase o paquete original, etiquete y feche el nuevo envase.
- Coloque los artículos nuevos al fondo y utilice los más antiguos primero.
- Deseche las latas que estén dañadas.



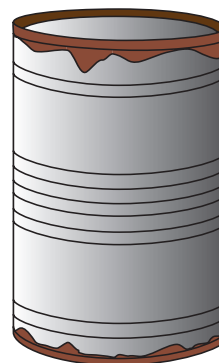
Abollada



Fugas o goteos



Hinchada o abultada



Oxidada

Almacenamiento de productos químicos

Es importante almacenar los productos químicos y los alimentos por separado. Los productos químicos más comunes incluyen el jabón líquido para trastes, los detergentes, el cloro y otros productos de limpieza. Utilice los productos químicos sólo para sus fines previstos. El número de teléfono del centro de control de intoxicaciones (1-800-222-1222) debe estar siempre disponible en caso de que un producto químico sea ingerido accidentalmente o entre en contacto con la piel.

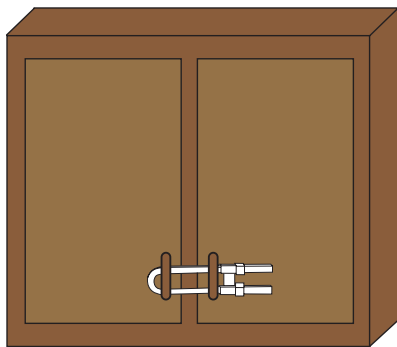
Almacene los productos químicos apropiadamente

Contenedor o
envase original,
etiquetado



No en un envase
para alimentos

Armario cerrado lejos
de los niños y de la
comida

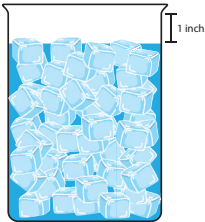
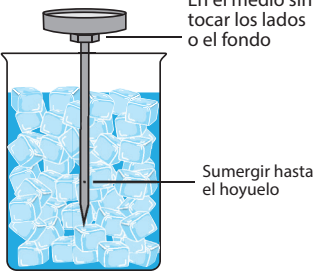
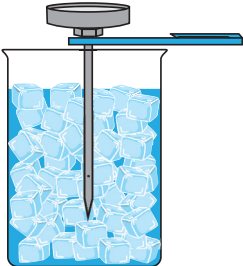
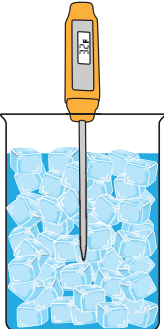


No rociar cerca
de la comida



Calibración de los termómetros para alimentos

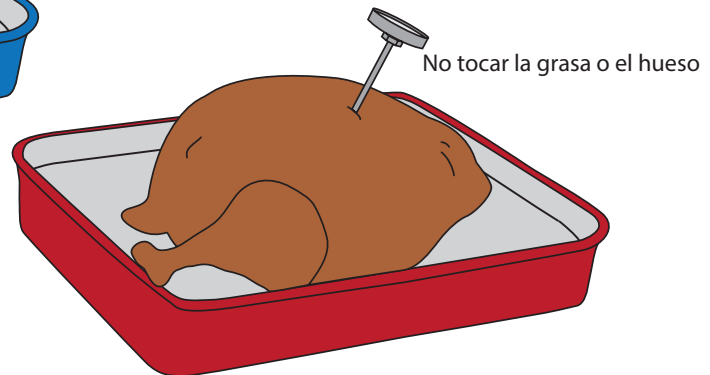
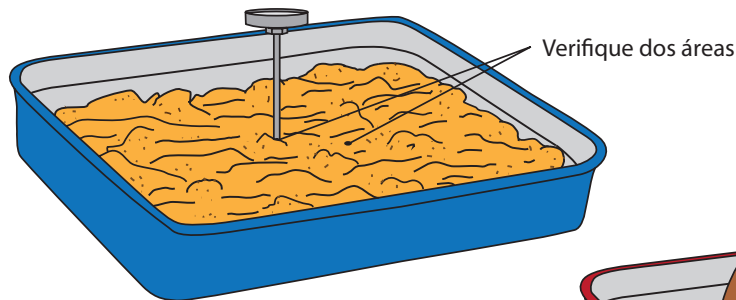
Calibre los termómetros para asegurarse de que proporcionen una lectura precisa de la temperatura. Por ejemplo, si un termómetro no está calibrado, podría indicar 140 °F (60 °C), pero la temperatura real es de 132 °F (55.6 °C). Esto significa que los alimentos podrían estar poco cocidos, permitiendo a las bacterias sobrevivir. Servir e ingerir alimentos poco cocidos puede ser perjudicial para nuestra salud. Para calibrar un termómetro:

 <ol style="list-style-type: none">1. Agregar agua2. Agregar hielo3. Dejar reposar por 1 minuto	 <ol style="list-style-type: none">4. Insertar el termómetro	 <ol style="list-style-type: none">5. Mantener por 30 segundos o hasta que el medidor se detenga6. Ajustar el medidor a 32 °F
 <p>Para termómetros digitales, pulsar el botón de restablecimiento si está disponible</p>		

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

Uso de los termómetros para alimentos

- Utilice los termómetros de alimentos para comprobar la temperatura de los mismos y asegurarse de que se han cocinado a una temperatura segura.
 - Lave, enjuague, **desinfecte** y seque al aire la varilla de metal del termómetro antes y después de su uso.
 - Si los alimentos no han alcanzado la temperatura interna adecuada (vea la página sobre Cocinar alimentos), continúe cocinando hasta que se alcance.
 - Es una buena práctica verificar y registrar las temperaturas de los alimentos cocinados. Consulte con su organización patrocinadora o el departamento de salud local para obtener información sobre el control y el registro de las temperaturas. Consulte las imágenes siguientes para obtener instrucciones sobre cómo controlar la temperatura de los alimentos cocinados de manera correcta.
- Introduzca aproximadamente 2 pulgadas de profundidad
 - No toque los lados ni el fondo
 - Espere 15 segundos para leer



Preparar los alimentos de una manera segura

Estos son algunos consejos para preparar los alimentos de forma segura en su cocina.

Degustación de alimentos

Siga las prácticas seguras de degustación de alimentos durante la preparación:

- 1 Colocando una pequeña cantidad de alimentos en un recipiente por separado.
- 2 Alejándose de los alimentos que se están preparando.
- 3 Utilizando una cuchara limpia para probar los alimentos.
- 4 Utilizando un nuevo recipiente y una nueva cuchara si se vuelven a probar los alimentos.
- 5 Lavarse las manos inmediatamente después de probar los alimentos.

Animales

No permita que los animales caminen sobre las superficies donde se preparan y consumen los alimentos.

Agua

Asegúrese de que el suministro de agua de su casa procede de una fuente aprobada por el departamento de salud local.

Ropa

Use ropa limpia para reducir la propagación de gérmenes al preparar y servir las comidas. Esto limita la contaminación de la ropa a los alimentos. Además, la ropa demasiado holgada puede colgar sobre los quemadores de la estufa, creando riesgo de incendio.

Alimentos listos para su consumo

A los alimentos que no requieren lavarse o cocinarse para ser consumidos se les llama **alimentos listos para su consumo** (RTE por sus siglas en inglés). Algunos ejemplos son los productos frescos, el pan y el queso. Este tipo de alimentos pueden contaminarse fácilmente por las manos desprotegidas ya que podrían portar gérmenes y podrían causar **enfermedades transmitidas por los alimentos**. Al manejar alimentos RTE, siempre lávese las manos y utilice guantes desechables o utilice utensilios adecuados, como pinzas, espátulas o cucharas.

Preparación de los alimentos – La contaminación cruzada

La contaminación cruzada es la transferencia de bacterias o virus de las manos a los alimentos, de los alimentos a otros alimentos o del equipo necesario para cocinar y de las **superficies que entran en contacto con la comida** hacia otros alimentos. La prevención de la contaminación cruzada reduce el riesgo de **enfermedades transmitidas por los alimentos**.

De las manos a los alimentos	De los alimentos a otros alimentos
<p>Ejemplo: Levantar la tapa del bote de la basura con las manos, y preparar los alimentos sin primero lavarse las manos.</p> <p>Cómo evitarlo:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Lavarse las manos correctamente, con frecuencia y en los momentos adecuados.▪ Limpiar y desinfectar las superficies que se usan a menudo, como las manijas del refrigerador y congelador.	<p>Ejemplo: Descongelar la carne cruda en el refrigerador por encima de los productos frescos, y dejar que los jugos de la carne goteen sobre los productos.</p> <p>Cómo evitarlo:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Separar las carnes y otros productos crudos de los alimentos listos para su consumo.▪ Descongele los alimentos adecuadamente.▪ Separe las frutas y verduras sin lavar de las que ya están lavadas y de otros alimentos listos para su consumo.
Equipo y superficies de contacto con los alimentos	
<p>Ejemplo: Utilizar un abrelatas para diferentes alimentos sin limpiarlo entre usos, o utilizar una tabla de cortar para cortar carne cruda pero no limpiarla y desinfectarla antes de cortar una manzana.</p> <p>Cómo evitarlo:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Utilice únicamente equipo y utensilios que estén secos, limpios y desinfectados para la preparación de alimentos.▪ Lave, enjuague y desinfecte las mesas de trabajo, el equipo y las tablas de cortar después de cada uso y antes de comenzar una nueva tarea.▪ Utilice tablas de cortar distintas para las carnes crudas y los productos frescos. Si no tiene tablas de cortar por separado, lave, enjuague, desinfecte y seque al aire la tabla de cortar entre labores.▪ Utilice únicamente recipientes secos, limpios y desinfectados para almacenar los alimentos. Cubra todos los alimentos, etiquete y anote la fecha.	

Alergias alimentarias

Una alergia alimentaria es una reacción adversa mediada por el sistema inmune a una proteína alimentaria, la cual puede poner en peligro la vida. Para aquellos con alergias alimentarias, ciertos alimentos pueden activar el sistema inmune contra un alérgeno (proteína alimentaria). Cada vez que una persona consume ese alérgeno, puede desencadenar síntomas alérgicos. Los ocho alérgenos más comunes son el pescado, los cacahuates, las nueces, el trigo, los mariscos crustáceos, leche, soya y huevos. Ya que incluso una pequeña cantidad de alérgeno puede provocar una reacción, evite el **contacto cruzado** o el transferir alérgenos accidentalmente.



Ejemplo: Utilizar un cuchillo para untar mantequilla de cacahuete y luego utilizar el mismo cuchillo sin limpiar y desinfectar para cortar un sándwich de pavo.

Cómo evitarlo:

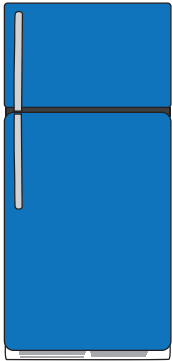
- Lávese las manos antes de preparar alimentos para un niño con una alergia alimentaria.
- Lave, enjuague y **desinfecte** todos los utensilios, equipo de cocina y superficies de contacto antes y después de cada uso.
- Prepare los alimentos para un niño con alergia alimentaria primero.
- Establezca procedimientos para evitar el contacto cruzado cuando trabaje con múltiples alergias alimentarias.
- Utilice agarraderas para las ollas y guantes de cocina limpios para los alimentos sin alérgenos para así evitar el contacto cruzado.
- Etiquete y guarde los artículos sin alérgenos por separado.

Descongelar los alimentos

Descongelar los alimentos correctamente ayudará a garantizar que los alimentos sean seguros para su consumo por los niños pequeños. Estas son algunas de las mejores prácticas para descongelar los alimentos de forma segura.

En el refrigerador

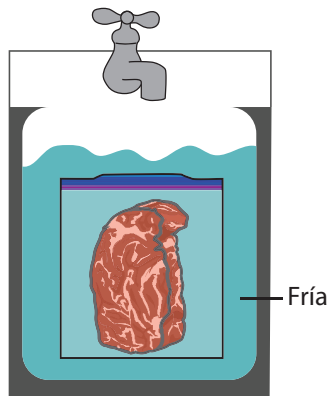
Descongelar la comida por debajo de 40 °F en el refrigerador.



Podría tomar varios días para descongelar.

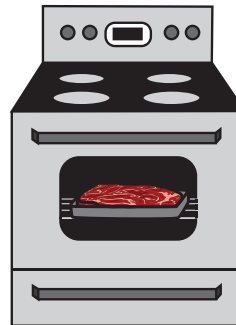
En el fregadero/lavabo

Cambie el agua cada 30 minutos.



Al cocinar

Como parte del proceso de cocción.



En el microondas

En el microondas SOLO si se va a cocinar posteriormente.



Cocinar los alimentos

Cocine los alimentos a una temperatura interna segura (la temperatura necesaria para destruir las bacterias que se encuentran comúnmente en ese alimento) para prevenir una **enfermedad transmitida por los alimentos**. Utilice un termómetro para alimentos para garantizar que la temperatura segura se alcance. El color y la textura no son formas fiables de determinar si los alimentos están cocinados de forma segura.

Las temperaturas pueden variar dependiendo de las normas locales y estatales; consulte a su departamento de salud local y/o a su organización patrocinadora para obtener más información.

Si cocina los alimentos en el microondas, gire y remueva con frecuencia. La distribución del calor desigual puede causar puntos fríos que permiten a las bacterias sobrevivir, y puntos calientes, que pueden quemar la boca de un niño.

165 °F (73.9 °C) <ul style="list-style-type: none">• Pollo, relleno• Carnes rellenas• Pastas rellenas• Guisos• Sobras de comida	160 °F (71.1 °C) <ul style="list-style-type: none">• Carnes molidas como la carne para hamburguesa, carne de cerdo molida o salchicha• Platos que contengan huevos• Jamón fresco (sin cocinar)
145 °F (62.8 °C) <p>(espere un "tiempo de reposo" después de remover de la fuente de calor)</p> <ul style="list-style-type: none">• Carne fresca, cerdo, ternera, cordero o pescado (p. ej. asados, filetes, chuletas, etc.)	140 °F (60 °C) <ul style="list-style-type: none">• Alimentos listos para su consumo que se hayan tomado de un paquete procesado comercialmente y sellado herméticamente• Verduras (congeladas o enlatadas)• Jamón precocido (para recalentar)

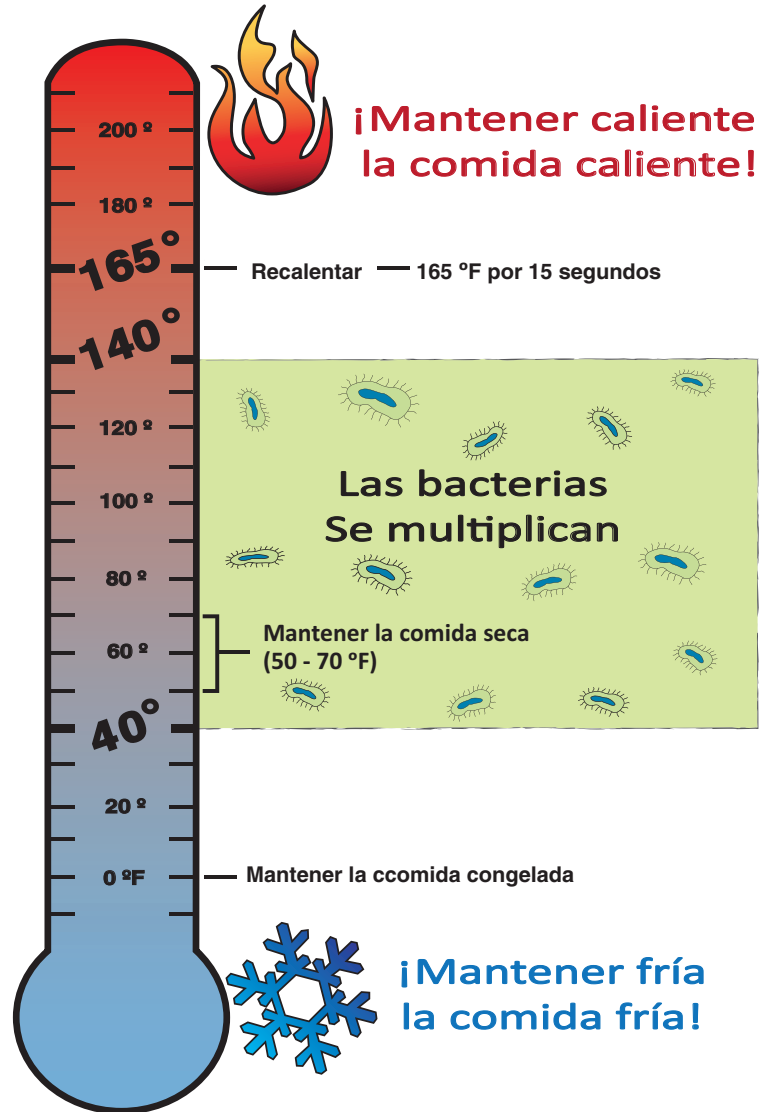
Mantenga los alimentos de forma segura

Las bacterias crecen rápidamente en la **zona de peligro de la temperatura** (40 °F - 140 °F o 4 °C – 60 °C), duplicando su número en tan sólo 20 minutos. A este ritmo, las bacterias nocivas que causan **enfermedades transmitidas por los alimentos** pueden alcanzar cifras peligrosas.

Cocine los alimentos lo más cerca posible a la hora en la que se servirán. Si se conservan antes de servir, mantenga los alimentos calientes a una temperatura igual o superior a 140 °F (60 °C) y los alimentos fríos por debajo de 40 °F (4 °C). No mantenga los alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de 2 horas; mantenerlos calientes o en refrigeración.

Excursiones

En las excursiones, asegúrese de que los alimentos se mantengan a la temperatura adecuada. Empaque los alimentos en un recipiente lavado, enjuagado y desinfectado. Utilice compresas de hielo, neveras y bolsas aislantes para mantener los alimentos a temperaturas seguras.



Servir la comida

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

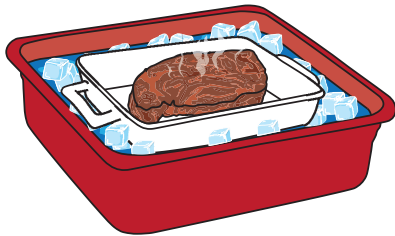
- Limpie y **desinfecte** las mesas y las sillas antes y después de cada comida (y cuando sea necesario).
- Pida a los niños lavarse las manos antes de comer.
- Pida a los niños sentarse en la mesa para comer.
- Ayude a los niños a utilizar utensilios, como pinzas y cucharas, para que se puedan servir ellos mismos cuando se sirve en un estilo familiar.
- Sirva primero a los niños con alergias alimentarias para evitar que los alérgenos entren en su comida.
- Vigile a los niños para asegurarse de que no compartan la comida.

Enfriar y almacenar los alimentos

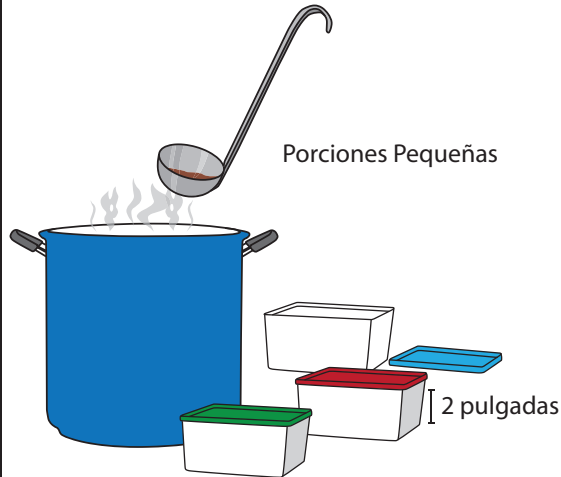
Los alimentos calientes deben enfriarse de forma segura. A continuación se indican algunos pasos para ayudar a prevenir **las enfermedades transmitidas por los alimentos**:

- No cubra los alimentos de forma apretada para así permitir que el calor escape.
- Coloque los alimentos enfriados en recipientes sellados, etiquetados y fechados.
- Refrigere lo antes posible. Deseche los alimentos si los deja fuera por más de 2 horas.
- Utilice métodos de refrigeración seguros. Algunos de ellos son:

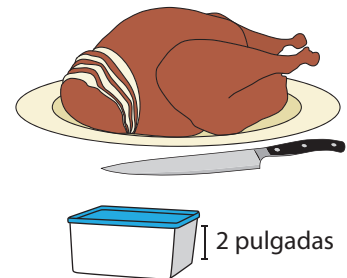
Baño de Hielo



Porciones Pequeñas



Rebanadas Pequeñas



Los alimentos sobrantes

- Utilizar sólo las sobras que hayan sido cocinadas, conservadas y enfriadas adecuadamente.
- Mantener las sobras a 40 °F (4 °C) o menos y desecharlas después de 3 a 4 días.
- Recalentar las sobras lo más cerca posible del momento en que se sirven; recalentar los alimentos a 165 °F (73.9 °C) por 15 segundos dentro de las 2 horas después de haberlas sacado del refrigerador.
- Limitar el número de veces que los alimentos se recalientan, ya que la calidad y el valor nutricional disminuyen cada vez. Recaliente sólo la cantidad de comida necesaria.
- Si utiliza el microondas, cubra, gire y remueva los alimentos durante el proceso de calentamiento para evitar un calentamiento desigual.
- Si sólo se necesita una porción de alimentos sobrantes congelados en un recipiente grande, descongele los sobrantes en el refrigerador. Saque la porción que necesite y vuelva a congelar el resto.
- Nunca mezcle una comida sobrante (como chili) con una nueva tanda de comida (chili recién preparado). Caliente los restos de comida por separado y sirvalos primero. Luego, sirva la comida recién preparada.



Recetas del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP por sus siglas en inglés)

¡Esta sección contiene siete deliciosas recetas que puede preparar para los niños a su cuidado! Estas recetas fueron creadas por el Servicio de Alimentación y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés). Las recetas de este libro de cocina son parte de una colección de 40 recetas que se pueden encontrar en <https://www.fns.usda.gov/cacfp-recipes>.

Verá los **Puntos de Control Críticos (PCC)** en cada receta. Estas son las temperaturas a las que la comida se debe mantener o cocinarse para que sea segura.

Abreviaciones en las recetas

aprox.	=	aproximadamente	g = gr = grs	=	gramo
Cucharadita	=	cdta.	kg	=	kilogramo
Cucharada	=	cda.	vol	=	volumen
Taza = tza.	=	tz.	mL	=	mililitro
pt	=	pinta	L	=	litro
qt	=	cuarto de galón	fl oz	=	onza líquida
gal	=	galón	No. o #	=	número (por ejemplo, #3)
wt	=	peso	in. o "	=	pulgadas (por ejemplo, 12")
oz	=	onza	°F	=	grado Fahrenheit
lb or #	=	libra (por ejemplo, 3#)	°C	=	grado Celsius o centígrados

Batatas y manzanas horneadas

Tiempo de preparación: 7 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos
Hace: 6 porciones

La batata dulce es una hortaliza de raíz que es nativa de América Central, de Sudamérica, México y las Indias Occidentales. Como resultado de la exploración y los primeros viajes por el mundo, la batata o camote se consume en países asiáticos y sudamericanos, así como en los Estados Unidos. Esta combinación de manzanas y batatas dulces crea un plato dulce y salado que disfrutaron tanto los niños como los adultos.



Ingredientes

3 cucharadas de azúcar morena empaquetada
½ cucharadita de canela molida
¼ cucharadita de sal de mesa
2 tazas de batatas dulces frescas, peladas,
cortadas en cubitos de ½ pulgada

3 tazas de manzanas frescas, peladas, sin corazón,
cortadas en cubos de ½ pulgada
(se recomienda: Braeburn, Gala, Honey Crisp,
Jonagold, o Jonathans)
1 cucharada de aceite de canola
¼ taza de jugo de naranja
Spray antiadherente para cocinar

Indicaciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Cubra ligeramente un recipiente para hornear mediano (aproximadamente de 9" x 13") con spray antiadherente para cocinar.
3. En un tazón mediano, combine el azúcar, la canela, la sal, el aceite y el jugo de naranja.
4. Mezcle las batatas y las manzanas en la mezcla de canela, azúcar y jugo.
5. Colocar la mezcla de batata dulce y manzana en el recipiente para hornear.
6. Cubrir con papel de aluminio y hornear durante 45 minutos, o hasta que las batatas y las manzanas estén tiernas.
PCC: Calentar a 140 °F por al menos 15 segundos.
7. Servir una porción de ½ taza.

Comentarios

Información de acreditación para el CACFP

½ taza proporciona ¼ taza de verdura, and ¼ taza de fruta.

Variaciones

Las batatas se pueden sustituir por calabaza o boniatos (camotes).

La manzana fresca se puede sustituir por rodajas de manzana en lata.

Consejos del chef

Agregar ½ taza de nueces picadas o 1 cucharada de ralladura de naranja a la mezcla de canela y azúcar para obtener una textura crujiente o un sabor cítrico.

Picadillo de carne de res

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 40 minutos

Hace: 6 porciones

El picadillo es un guisado delicioso hecho con carne molida de res y otros ingredientes. Es un platillo popular en América del Sur y en el Caribe. Servir sobre arroz o como relleno en tacos.

Ingredientes

- ½ taza de arroz integral de grano largo, sin cocer
- 1 taza de agua
- 12 oz carne molida de res, 90% magra, cruda, fresca o congelada
- 1 ¼ tazas cebollas, frescas, cortadas en cubos de ¼ pulgadas
- 1 taza de pimientos verdes, frescos, cortados en cubos de ¼ pulgadas
- 1 diente de ajo fresco, picado (aproximadamente ½ cucharadita)
- ⅓ taza de tomates con jugo, cortados en cubitos, enlatados
- 1 taza de salsa de tomate, enlatada
- ½ taza de pasas, sin semillas, sin empaquetar
- ¼ cucharadita de orégano, seco
- ½ cucharadita de comino, seco, molido
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado (opcional)



Indicaciones

1. Combine con arroz integral y agua en una olla pequeña.
2. Calentar a fuego medio-alto hasta que hierva. Tapar y reducir el fuego a bajo. Cocinar hasta que se absorba el agua, unos 15-20 minutos. Esponjar el arroz suavemente con un tenedor.
3. Mientras se cocina el arroz, calentar una sartén mediana a fuego medio-alto en la estufa.
4. Dorar la carne picada. Esgurra si es necesario.
PCC: Calentar a 155 °F o más por al menos 15 segundos.
5. Añadir las cebollas, los pimientos y el ajo a la carne picada. Saltear a fuego medio-alto hasta que las cebollas y los pimientos estén blandos, aproximadamente de 3 a 5 minutos. Revolver con frecuencia.
6. Añadir los tomates cortados con su jugo, la salsa de tomate, las pasas, orégano y comino. Llevar a ebullición y retirar del fuego.
7. Servir ½ taza de picadillo sobre ¼ taza de arroz. Adorne con 1 cucharadita de cilantro (opcional).

Comentarios

Información de acreditación para el CACFP

½ taza de picadillo sobre ¼ taza de arroz proporciona 1½ oz equivalente de carne, ¼ taza de vegetales y ½ oz de granos equivalente.

Consejos del chef

Para un dorado y sabor óptimos: no enjuague o amontone la carne molida. El amontonarla puede hacer que los jugos se acumulen alrededor de la carne. La acumulación hace que los jugos cocinen la carne al vapor en lugar de dorarla, haciéndola menos sabrosa.

Variaciones

Si la carne picada está congelada, descongélela en el refrigerador por 1 día por cada 1-5 libras. Conserve la carne cruda a 40 °F o menos. Los pimientos congelados pueden sustituirse por pimientos frescos.

Pizza de pan plano con pollo

Tiempo de preparación: 25 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos
Hace: 6 porciones

Las variedades de pan plano, como las tortillas, las pitas y la focaccia, han sido populares desde hace muchos años. Otro es el naan, originario de la India, pero también es muy popular en la cocina asiática y del Medio Oriente. El naan es un pan plano grueso de doble capa que puede servirse solo junto a currys, lentejas y otros platos, o relleno con varios ingredientes, o con carnes, verduras, salsas y más, como se muestra en esta receta.

Ingredientes

Spray antiadherente para cocinar
½ cucharadita de cúrcuma, molida
¼ cucharadita de sal de mesa
½ cucharadita de comino molido
¼ cucharadita de canela molida
10 ½ oz filetes de pollo, sin hueso, sin piel, frescos o congelados, crudos (aproximadamente 2 ¼ oz por filete)

3 cucharadas de yogur griego, natural, sin grasa
2 cucharaditas de aceite de canola
¾ taza de cebolla fresca, pelada, picada en ½ pulgada picada
3 dientes de ajo, fresco, picado (1 diente equivale a ½ cucharadita picado)



4 oz de espinacas frescas, cortadas en trozos grandes (4 oz equivale a unas 4 tazas empaquetada)
2 panes planos de trigo integral (unos 126 gramos cada uno; busque los de forma)
1 taza de tomates, frescos, cortados en cubos de ¼ pulgadas
1 ½ oz mozzarella, bajo en grasa, rallado (aproximadamente 6 cucharadas)

Indicaciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. En un tazón pequeño combine la cúrcuma la sal, el comino y la canela. Divida la mezcla de condimentos a la mitad.
3. Coloque los filetes de pollo en una bandeja para hornear ligeramente cubierta con spray antiadherente para cocinar.
4. Cubra los filetes de pollo con la mitad de la mezcla de condimentos del paso 2.
5. Hornear durante 12-15 minutos. PCC: Caliente a una temperatura interna de 165 °F o superior durante al menos 15 segundos.
6. Cortar el pollo en dados de ½ inch pulgadas.
7. Mientras el pollo se está horneando, combine la mezcla de condimentos restante con el yogur. Reservar.
8. Caliente el aceite a fuego medio-alto en un sartén mediano.
9. Saltear las cebollas durante unos 3-5 minutos o hasta que las cebollas estén tiernas.
10. Añadir el ajo y las espinacas, y cocinar durante 3 minutos o hasta que las espinacas estén suaves. Retirar del fuego.
11. Cortar 2 panes planos en 6 trozos uniformes.
12. Coloque los panes planos en una bandeja para hornear cubierta con spray antiadherente para cocinar.
13. Untar con ¼ cucharada de yogur sazonado del paso 7 en cada pieza de pan plano.
14. Cubra cada pieza con:
 - a. ¼ taza de verduras cocidas
 - b. 1-2 onzas de pollo (aproximadamente 1 filete de pollo)
 - c. 2-3 cucharadas de tomates
 - d. 1 cucharada de queso (por encima)
15. Hornear durante 15-20 minutos. PCC: Calentar a 140 °F durante al menos 15 segundos.
16. Servir una porción de una pieza.

Comentarios

Información de acreditación para el CACFP

1 pieza proporciona 1 ½ equivalente de carne, ¼ taza de vegetal, y 1 ½ oz equivalente de granos.

Variaciones

Si el pollo está congelado, descongele en el refrigerador por 1 día por cada 1-5 libras. Conserve el pollo crudo a una temperatura de 40 °F o menor.

Lasaña de calabaza fácil

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 1 hora

Hace: 6 porciones

Esta lasaña es una deliciosa versión veraniega de una comida popular que tuvo su debut en Italia durante la Edad Media. El calabacín, también llamado "calabaza verde italiana", es una verdura muy esperada en primavera en Italia, y la han incorporado a numerosas recetas. A menudo se pica o se corta en cubitos y se añade a las pizzas, pastas, sopas y ensaladas.

Ingredientes

2 ½ oz de queso mozzarella, bajo en grasa, rallado (½ taza más 2 cucharadas)
1 taza de queso cottage, sin grasa
3 cucharadas de pasta de tomate, enlatada, baja en sodio
1 taza de salsa de tomate, enlatada
1 cucharadita de orégano seco

1 cucharadita de albahaca seca
2 ½ onzas de cebolla, frescas, peladas, cortada en cubitos de ¼ pulgadas (½ taza más 1 cucharada)
2 dientes de ajo, frescos, picados (aproximadamente 1 cucharadita picada)
¼ cucharadita de pimienta negra molida



1 ½ tazas de calabacín fresco, sin pelar, en rodajas finas
6 hojas de tallarines para lasaña, enriquecidos, listos para el horno (3 ¾ oz)
1 cucharada de queso parmesano, fresco, rallado
Spray antiadherente para cocinar

Indicaciones

1. Precaliente el horno a 350 °F.
2. Reservar ½ taza de mozzarella de queso y reservar para después.
3. Prepare la salsa de tomate con queso: combine el resto del mozzarella, el requesón, la pasta de tomate, salsa de tomate, orégano, albahaca, cebolla, ajo y pimienta negra en un tazón mediano.
4. Divida el calabacín de manera uniforme en dos partes, aproximadamente ¾ de taza.
5. Cubra ligeramente un molde para horno mediano (de aproximadamente 8" x 8" y de al menos 3 pulgadas de profundidad) con spray antiadherente para cocinar.
6. Montaje:
Primera capa: Extienda ¾ tazas de salsa de queso y tomate de manera uniforme en el fondo del recipiente. Cubra la salsa con 3 láminas de tallarines de lasaña listos para el horno. Luego, cubra los tallarines con ¾ taza de rodajas de calabacín.
Segunda capa: Repetir la primera capa.
Tercera capa: Cubra las capas 1 y 2 con el resto de la salsa de queso y tomate (alrededor de ¾ taza) y luego termine espolvoreando el queso mozzarella rallado que había reservado (½ tazas) y el queso parmesano (1 cucharada).
7. Cubra bien con papel de aluminio y hornee hasta que el calabacín esté tierno, unos 30 minutos.
8. Retirar del horno.
9. Retire el papel de aluminio y hornee sin tapar hasta que el queso empiece a dorarse ligeramente, aproximadamente 15 minutos.
PCC: Caliente a 165 °F durante al menos 15 segundos.
10. Deje reposar la lasaña 10 minutos antes de servir la porción de 1 pieza.

Comentarios

Información de acreditación del CACFP

1 pieza proporciona 1 onza equivalente de sustituto de carne, ½ taza de vegetales, y ½ oz de granos equivalentes.

Consejos del chef

La pasta de tomate puede estar disponible en un tubo exprimible o bolsa.

Los artículos bajos en sodio pueden tener la etiqueta "sin sal añadida."

Las cebollas congeladas y picadas pueden utilizarse en lugar de las frescas.

Sopa de verduras de hojas verdes y legumbres

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Hace: 6 porciones

La combinación de especias en este platillo del norte de África será sin duda un deleite para su paladar. El pimentón, el comino, la canela, el jengibre y el tomillo proporcionan una mezcla aromática de olores e introduce a los niños a probar nuevos sabores. Estas especias suelen combinarse para ser utilizadas como sazónador para las carnes o espolvoreadas sobre las verduras asadas.

Ingredientes

1 cucharada de aceite de canola
½ taza de cebollas frescas, peladas, cortadas en cubitos de ¼ pulgadas
¾ taza de batatas, frescas, peladas, cortadas en cubos de ½ pulgada
2 ½ tazas de garbanzos bajos en sodio, enlatados, escurridos y enjuagados o garbanzos, escurridos, cocidos (2 ½ tazas equivalen a 14 onzas 14 onzas)

½ cucharadita de pimentón seco, molido
½ cucharadita de canela, seca, molida
½ cucharadita de jengibre, seco, molido
½ cucharadita de comino, seco, molido
1 cucharadita de tomillo, seco, molido
½ cucharadita de sal de mesa
¼ cucharadita de pimienta negra molida



5 tazas de col rizada, cruda, sin los tallos, cortadas en tiras largas y gruesas (chiffonade) empaquetadas
¼ taza de salsa de tomate, tradicional (sin trozos)
2 a 4 tazas de agua

Indicaciones

1. Calentar el aceite en una olla mediana a fuego medio-alto. Añadir las cebollas y batatas, saltear hasta que las cebollas estén blandas. No dorar.
2. Añadir los garbanzos y las especias secas. Continuar la cocción, revolviendo frecuentemente, durante 1 minuto o hasta que los condimentos hayan cubierto completamente las verduras.
3. Añadir la col rizada y cocinar durante 1 minuto, revolviendo con frecuencia.
4. Añadir la salsa y 1 taza de agua. Hervir.
5. Reducir el fuego a medio-bajo y cocinar a fuego lento con la olla tapada por 25-30 minutos o hasta que las batatas estén tiernas. Revise frecuentemente para asegurarse de que la sopa no se pegue en el fondo de la olla. Añadir más agua si es necesario.
PCC: Calentar a 140 °F o más durante al menos 15 segundos.
6. Sirva una porción de ¾ tazas.

Comentarios

Información de acreditación del CACFP

¾ taza proporciona legumbre como sustituto de la carne:
1½ oz equivalente de sustituto carne y ¼ taza de verduras o legumbre como verdura: ¾ taza de verdura.

Consejos del chef

Los productos bajos en sodio pueden tener la etiqueta "sin sal añadida." La col podría comprarse previamente cortada en una bolsa.

Consejos para remojar los frijoles secos

1 libra de garbanzos secos equivale a unas 2 ½ tazas de garbanzo secos o 6 ¼ tazas de garbanzos cocidos.

Método nocturno: Añada 1 ¾ cuarto de galón de agua fría por cada libra de guisantes secos. Agregue los guisantes y refrigere durante la noche. Deseche el agua. Continúe con la receta.

Método de remojo rápido: Hierva 1 ¾ cuarto de galón de agua por cada libra de guisantes secos. Añada los guisantes y hervir durante 2 minutos. Retire del fuego y deje en remojo durante 1 hora. Deseche el agua. Proceda con la receta.

Consejos para cocinar guisantes secos

Una vez que los guisantes han sido remojados, añada 1 ¾ de agua por cada libra de guisantes secos. Hervir con cuidado con la tapa inclinada hasta que estén tiernas, unas 2 horas. Utilice los guisantes cocidos inmediatamente.

Punto de control crítico

Mantener caliente para su servicio a 140 °F o más o enfriar para su uso más tarde. Para refrigerar, enfríe a 70 °F dentro de 2 horas y a 40 °F o menos dentro de 4 horas más.

Frittata de huevo con espinaca

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 35 minutos
Hace: 6 porciones

La tarta de huevo, también conocida como frittata, es un plato fácil de preparar que ofrece una oportunidad perfecta para animar a los niños a comer verduras. Los huevos se utilizan en platos tipo frittata en muchas partes del mundo. En algunas partes de Europa, rara vez se sirve en restaurantes, pero se prepara muy comúnmente en casa.

Ingredientes

- | | | |
|--|--|--|
| 2 ¼ tazas de espinacas, congeladas, picadas, descongeladas y escurridas | 1 cucharada de queso feta desmenuzado (ver variaciones para otras opciones de queso) | ⅓ cucharadita de pimienta negra molida |
| 6 huevos, grandes (1 ¼ taza de huevos líquidos puede sustituirse por huevos frescos) | 1 cucharadita de cebollas deshidratadas y picadas | ⅓ cucharadita de sal de mesa |
| | | Spray antiadherente para cocinar |

Indicaciones

- | | | |
|--|---|--|
| 1. Precaliente el horno a 350 °F. | 5. Cubra ligeramente un recipiente para hornear mediano (aproximadamente 8" x 8") con spray antiadherente. | 9. Después, ase a fuego alto durante 2 minutos o hasta que los huevos estén cuajados y la parte superior tenga un color dorado. Retire inmediatamente para evitar que se queme. Precaución: utilice un protector porque el recipiente estará muy caliente. |
| 2. Descongele las espinacas en el microondas siguiendo las instrucciones del paquete o colocándolas bajo el chorro de agua fría. | 6. Extienda las espinacas uniformemente en el fondo del recipiente. | 10. Cortar en 6 trozos iguales; cada trozo debe ser de aproximadamente 2" x 3 ¼". Sirva inmediatamente. PCC: Mantener a 140 °F o más antes de servir. |
| 3. Colocar las espinacas descongeladas en un colador y utilice una cuchara para exprimir el exceso de agua de las espinacas (ver consejos del chef más abajo). | 7. Cubra las espinacas con la mezcla de huevo. Mantenga las verduras distribuidas uniformemente revolviendo ligeramente la mezcla con una espátula o cuchara. | |
| 4. Batir los huevos en un bol pequeño. Añada el queso feta, las cebollas deshidratadas, sal y pimienta negra. Mezclar bien (ver consejos del chef más abajo). | 8. Colocar el recipiente en el horno. Hornear durante 15 minutos a 350 °F. PCC: Cocine a una temperatura interna de 160 °F o más alta por al menos 15 segundos. | |

Comentarios

Información de acreditación del CACFP
1 pieza proporciona 2 oz equivalente de sustituto de carne ¼ taza de vegetal.

Variaciones

Queso suizo, cheddar, o ricotta son muy buenos sustitutos para el queso feta.

Consejos del chef

Es importante exprimir la humedad de las espinacas para así obtener una firmeza y textura óptima y color en la frittata.

Antes de batir, de un pinchazo a cada yema de huevo con un tenedor para batirla más rápido y fácil.

Añadir 1 cucharadita de condimento italiano para darle más sabor.

En lugar de cebollas deshidratadas, utilice ½ cucharadita de cebolla en polvo.



Guisado de calabacín

Tiempo de preparación: 10 minutos

Tiempo de cocción: 35 minutos

Hace: 6 porciones

¿Busca formas de variar sus verduras? Este guisado fácil es una gran manera de probar la calabaza/calabacín de verano.

Ingredientes

¾ taza de cebollas frescas, peladas, de ¼ pulgadas cortadas en cubos
1 taza de calabacines, frescos, sin pelar, rallado
1 taza de calabaza amarilla, fresca, sin pelar, rallada
½ cucharadita de perejil seco
½ cucharadita de orégano seco
¼ cucharadita de sal de mesa

⅓ cucharadita de pimienta negra molida
1 huevo, grande, entero
2 cucharadas de leche, sin grasa (desnatada)
1 ¼ oz queso cheddar afilado, reducido en grasa, rallado (5 cucharadas)
Spray antiadherente para cocinar

Indicaciones

1. Precalentar el horno a 400 °F.
2. Rocíe una sartén mediano con spray antiadherente para cocinar sobre el fregadero. Colocar en la estufa y calentarlo a fuego medio-alto.
3. Saltear las cebollas durante 3 minutos o hasta que estén blandas. Revolver frecuentemente.
4. Añadir el calabacín y la calabaza amarilla. Saltear durante 5 minutos. Revolver con frecuencia.
5. Añadir el perejil, el orégano, la sal y la pimienta y revolver. Continúe cocinando hasta que el calabacín y la calabaza amarilla comiencen a dorarse ligeramente, unos 5 minutos. Retire del fuego.
6. En un tazón pequeño, bata el huevo y la leche.
7. Cubra ligeramente un recipiente mediano para hornear (8" x 8") con spray antiadherente para cocinar.
8. Colocar las verduras salteadas en el recipiente. Cubra con la mezcla de huevo y leche y revuelva ligeramente. Asegúrese de mantener las verduras distribuidas uniformemente en el fondo de la sartén.
9. Hornee sin tapar durante 15 minutos. Saque el sartén del horno, espolvoree el queso uniformemente, devuelva al horno, y cocine durante 5 minutos más. PCC: Caliente a 160 °F o más durante al menos 15 segundos.
10. Cortar dentro del sartén en 6 trozos. Servir una porción de una pieza.
PCC: Mantener caliente para su servicio a 140 °F o más.

Comentarios

Información de acreditación del CACFP

1 pieza proporciona ½ onzas equivalente de sustituto de la carne y ¼ taza de verduras.



Glosario

Calibrar: Ajustar un termómetro hasta que lea la temperatura correcta

Contaminación química: Ocurre cuando los productos químicos entran involuntariamente en contacto con los alimentos

Limpiar/Lavar: Eliminar físicamente la suciedad y los residuos de una superficie mediante el fregado, el lavado y el enjuagado

Contacto cruzado: Ocurre cuando un alérgeno se transfiere accidentalmente de un alimento que contiene un alérgeno a un alimento o una superficie que no contiene el alérgeno

Contaminación cruzada: La transferencia de bacterias o virus de las manos a los alimentos, de los alimentos a los alimentos, o de los equipos y las superficies que entran en contacto con los alimentos a los alimentos

Primero en entrar, primero en salir (PEPS): Método de rotación del inventario en el que los productos más antiguos se utilizan antes que los más nuevos

Superficie de contacto con los alimentos: Superficie de una pieza del equipo o utensilio con el que normalmente entran en contacto los alimentos

Enfermedad transmitida por los alimentos: Enfermedad causada por el consumo de alimentos contaminados

Centro de distribución de alimentos: Una instalación localizada centralmente con una estructura de gestión empresarial que facilita la agregación, almacenamiento, procesamiento, distribución y/o comercialización de productos alimenticios producidos localmente/regionalmente

Listo para comer: Un alimento que es seguro para su consumo sin ninguna preparación adicional

Desinfectar: Matar el 99,9% de los gérmenes

- Generalmente se utiliza en las superficies que entran en contacto con los alimentos, como los platos, los utensilios, las tablas de cortar y las bandejas de las sillas altas (sillas de bebé) y juguetes que los niños pueden llevarse a la boca
- Puede hacerse con calor o con productos químicos, dependiendo de las superficies y el equipo disponibles (por ejemplo, un lavavajillas puede utilizar el calor para desinfectar los platos)

Zona de peligro de la temperatura: Rango de temperatura entre 40 °F y 140 °F

- Las bacterias crecen rápidamente en la zona de peligro de la temperatura, duplicando su número en tan solo 20 minutos
- A este ritmo, las bacterias nocivas que causan enfermedades transmitidas por los alimentos pueden alcanzar rápidamente cifras peligrosas

Referencias

- Academy of Nutrition and Dietetics. (2017). *Food safety – start at the store*. <https://www.eatright.org/homefoodsafety/safety-tips/food-poisoning/food-safety-start-at-the-store>
- Barham, Jim. (2010). *Getting to scale with regional food hubs*. <https://www.usda.gov/media/blog/2010/12/14/getting-scale-regional-food-hubs>
- Center for Disease Control and Prevention. (2018). *Proper storage and preparation of breast milk*. https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm
- Center for Disease Control and Prevention. (2018). *Food safety tips*. <https://www.cdc.gov/foodsafety/keep-food-safe.html>
- 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. (n.d.) *Baby food and infant formula*. <https://www.foodsafety.gov/keep/types/babyfood/>
- Foodsafety.gov. (n.d.) *Food safety concerns for children under five*. <https://www.foodsafety.gov/risk/children/index.html>
- Fraser, Angela. M. Ph.D. (2007). *Food safety in child care centers and family day care homes*. <http://www.foodsafetysite.com/resources/pdfs/foodservice/daycare/daycarefactsheet.pdf>
- Gieraltowski, Laura. (2012). *Reusable grocery bags: Keep ‘em clean while going green*. https://www.foodsafety.gov/blog/reusable_bags.html
- Institute of Child Nutrition. (2016). *Food safety in family child care resource guide*. University, MS Author.
- Institute of Child Nutrition. (2014). *Family child care FUNdamentals*. <https://theicn.org/icn-resources-a-z/family-child-care-fundamentals/>
- Institute of Child Nutrition. (n.d.) *Food safety in family day care homes video lesson*. University, MS Author.
- Institute of Child Nutrition. (2016). *Summer meals food safety training guide*. <https://theicn.org/icn-resources-a-z/foodsafety-for-summermeals/>
- National Association for Family Child Care. (2013). *Quality standards for NAFCC accreditation*. <https://www.nafcc.org/file/35a7fee9-1ccf-4557-89d4-973daf84a052>

Referencias (continuadas)

- Smith, Dr. Michelle Annette. (2011). *Homemade baby food – make it safely*. https://www.foodsafety.gov/blog/homemade_babyfood.html
- USDA Choose MyPlate.gov. (2017). *10 tips: Be food safe*. <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-be-food-safe>
- USDA Food and Nutrition Services. (2018). *CACFP recipes*. <https://www.fns.usda.gov/cacfp-recipes>
- USDA Food Safety and Inspection Service. (2015). *Basics for handling food safely*. https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/basics-for-handling-food-safely/ct_index
- USDA Food Safety and Inspection Service. (2017). *Cooking for groups*. <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling>
- USDA Food Safety and Inspection Service. (2018). *Food safety education*. <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education>
- USDA Food Safety and Inspection Service. (2017). *For general audiences*. <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling>
- USDA Food Safety and Inspection Service. (2013). *Leftovers and food safety*. https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/leftovers-and-food-safety/CT_Index
- USDA Food Safety and Inspection Service. (2015). *Kitchen companion*. <https://www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/6c55c954-20a8-46fd-b617-ecffb4449062/Kitchen-Companion.pdf?MOD=AJPERES>
- USDA Food Safety and Inspection Service. (2017). *Safe food handling fact sheets*. <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling>



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