



SIRVIENDO ALIMENTOS SEGUROS EN EL HOGAR

A través de los alimentos se pueden adquirir enfermedades que son un riesgo para la salud de los niños (as) y adultos. Los alimentos pueden contaminarse con:

- bacterias, virus, parásitos y hongos
- productos químicos como detergentes
- corrosión y abolladuras de las latas

Una enfermedad transmitida por alimentos puede causar dolores de estómago, vómitos, diarrea, fiebre y otros síntomas más graves si no son tratadas a tiempo. Por esto, es importante seguir prácticas adecuadas y seguras al manejar los alimentos. Esto va desde la compra, hasta el servicio de los alimentos en el hogar de cuidado y desarrollo.

Siga las siguientes recomendaciones para servir alimentos seguros a los niños(as) en su hogar de cuidado y desarrollo.

- Preferiblemente, tenga vigente un curso de Inocuidad en el Servicio de Alimentos. El Servicio de Extensión Agrícola ofrece el mismo a un costo más bajo.
- Al comprar los alimentos:**
 - Coloque inmediatamente en la nevera o en el congelador los alimentos fríos o congelados. Salga del supermercado, llévelos inmediatamente al hogar de cuidado y desarrollo y almacénelos a temperaturas recomendadas para evitar su deterioro y/o contaminación.
 - Nunca compre alimentos que se vean deteriorados: con moho o abollados, con el empaque dañado o roto, latas infladas, productos sin etiquetas o alimentos con un olor desagradable.
 - **Huevos** – asegúrese que estén fríos, libre de grietas y sin mal olor. Utilícelos en 45 días luego de la fecha de empaque. No compre huevos que estén próximos a vencer.
 - **Leche y productos lácteos** – Verifique que estén fríos y que no estén próximos a vencer.
 - **Aves, carnes y pescados** – Asegúrese que estén fríos o congelados y que tengan color y olor adecuados.
- Recibo de alimentos provistos por los padres:**
 - **Alimentos crudos** - verifique que estén a una temperatura adecuada según su estado: fríos o congelados. Reciba los productos en su empaque original. No reciba latas abolladas, latas con moho o alimentos expirados.
 - **Alimentos cocidos** - reciba en una lonchera de material insulado con un “ice pack”.

Página 2

Cómo servir alimentos seguros en los hogares de cuidado y desarrollo

- **Leche materna**
 - Reciba en lonchera con material insulado con “ice pack” en bolsas plásticas para almacenar leche materna o en un envase sellado y limpio. Verifique que las bolsas o envase incluyan el nombre del niño(a), fecha y hora de la extracción de la leche.
- **Fórmulas artificiales para infantes**
 - **En polvo** – reciba en envase sellado y rotulado con el nombre del infante. Guarde en un lugar seco y fresco, que no sea la nevera. Una vez abierto el empaque, utilice en un mes.
 - **“Ready to feed”** – reciba en envase sellado y rotulado con el nombre del infante. Una vez abierto, mantenga en nevera y utilice en 48 horas.
 - **Preparada en el hogar** – reciba en lonchera de material insulado con “ice pack” en botellas o envase sellado y limpio. Verifique que las botellas o envase incluyan el nombre del infante y fecha de preparación. Mantenga en nevera.
- **Almacenaje de alimentos secos:**
 - El gabinete o alacena donde guarda los alimentos secos debe estar organizado, limpio, ventilado y libre de insectos, sabandijas y roedores.
 - Mantenga los productos de limpieza alejados de los alimentos y fuera del alcance de los niños (as).
 - Descarte los alimentos expirados o dañados.
- **Almacenaje de alimentos en la nevera y congelador:**
 - Mantenga la nevera y congelador limpios y organizados.
 - Deje espacio entre los productos para una mejor circulación del frío.
 - Mantenga la puerta de la nevera y congelador cerrada.
 - Asegúrese que los equipos estén funcionando correctamente.

¿Cómo descongelar alimentos de forma correcta?

- ✓ Como parte de la cocción del alimento
- ✓ En el microondas
- ✓ En la nevera en la última tablilla
- ✓ Completamente sumergido bajo agua fría

* *Descongele la leche materna bajo agua fría corriente o en la nevera.*

NUNCA descongele alimentos a temperatura ambiente ya que esto pone en riesgo a los alimentos.

- **Al preparar los alimentos:**
 - Lávese las manos antes y durante la preparación de los alimentos.
 - Lave y sanee todas las superficies y equipos usados para la preparación de alimentos.
 - Lave bien las frutas y vegetales crudos antes de servir.

Página 3

Sirviendo Alimentos Seguros en el Hogar

- Lave las latas y envases de alimentos de infantes (“baby foods”) antes de abrirlas. Si va a calentarlos, hágalo bajo agua tibia corriente o en envase de agua tibia. Verifique la temperatura antes de servir. No utilice el microondas para los alimentos de infante,
- Cocine los alimentos hasta que estén bien cocidos, especialmente las carnes, aves, pescado y huevos.
 - Cocine las aves hasta que los jugos sean claros y no estén rosadas por dentro.
 - Cocine los huevos por completo. No sirva la yema blanda.
 - Hierva las sopas y los guisos.
- Recaliente los alimentos cocidos hasta que estén calientes.

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

NO deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Mantenga la comida cocida caliente y los alimentos fríos en la nevera.

Alimentos calientes – 135°F o más

Alimentos fríos – 41°F o menos

- No sirva sobrantes de alimentos que estuvieron fuera de temperatura.

□ **Evite la contaminación cruzada:**

- Separe los alimentos crudos de los alimentos listos para comer.
- Utilice picadores y utensilios diferentes para manejar carnes, aves y pescado, frutas y hortalizas.
- Si utiliza un cuchillo para picar un alimento crudo (carne), debe lavarlo y sanearlo antes de utilizarlo con un alimento listo para comer (frutas, vegetales, pan, entre otros).
- Lávese las manos frecuentemente mientras maneja los alimentos.

PARA FREGAR:

- ✓ Limpie con agua tibia y detergente. Enjuague con agua tibia.
- ✓ Sumerja los utensilios en solución de agua y cloro por 7 segundos: **1 onza de cloro por cada 2-4 galones de agua.** Dejar secar al aire. Utilice cloro al 5.25 % de hipoclorito de sodio en su versión original sin aromas añadidos.

Referencia: Ocasio, L., (2013). *Manual de Curso Certificado en Inocuidad de los Alimentos.* Extensión Agrícola, Universidad de Puerto Rico, Mayagüez, PR.