

## Información Esencial Sobre la Seguridad de los Alimentos: Una Guía Para Padres y Proveedores de Cuidado de Niños

*Danielle Parra, Graduate Student, Department Human Nutrition, Foods, and Exercise, Virginia Tech*  
*Shelly Nickols-Richardson, Associate Professor, Department Human Nutrition, Foods, and Exercise, Virginia Tech*  
*Elena Serrano, Extension Specialist, Nutrition, Virginia Tech*  
*Renee R. Boyer, Assistant Professor, Department of Food Science and Technology, Virginia Tech*

Los microbios o bacterias pueden ser beneficiosos pero también perjudiciales. Los alimentos pueden tener microbios buenos y malos. Las bacterias “buenas” tales como las bacterias en el yogurt nos ayudan a digerir alimentos y la levadura que nos ayuda a preparar alimentos como el pan. Los microbios o bacteria “malas” pueden causar enfermedades. Para los niños pequeños, las bacterias malas pueden ser especialmente dañinas porque ellos todavía están formando su sistema de defensas o sistema inmunológico. Así que, las enfermedades alimentarias pueden causar síntomas mucho mas serios en niños pequeños que en adultos sanos. Para prevenir las enfermedades alimentarias a usted y los niños que cuida, siga estos principios para luchar contra las bacterias o ¡Combata a Bac! - limpiar, separar, cocinar y enfriar. Los niños nunca son demasiado pequeños para aprender y fomentar hábitos saludables como lo es el manejo apropiado de los alimentos para prevenir los peligros.

### Limpiar

El primer paso de lucha contra las bacterias es lavarse las manos y las áreas de preparación de alimentos frecuentemente. Lavarse las manos es una de las maneras más importantes de preve-



nir la propagación de los microbios malos. Esto no solamente ayuda a prevenir las enfermedades alimentarias pero también previene la propagación de infecciones como el resfriado y la gripe. Cada año se estima que los niños faltan a la escuela un total de 164 millones de días a causa de enfermedades; este número podría ser fácilmente reducido con el lavado de las manos. Enseñarle a los niños a lavarse las manos a una edad temprana puede lograrse si se les recuerda después de usar el baño, soplarse la nariz, antes de comer cualquier alimento o bocado, y después de jugar afuera o tocar cualquier cosa que esté sucia (aun acariciar a una mascota).

Para lavarse las manos correctamente:

- Use jabón y agua tibia.
- Enjabone sus manos y frótelas vigorosamente por 20 segundos (la cantidad de tiempo que toma cantar Feliz Cumpleaños).
- Lave la parte trasera de las manos, restriegue las uñas, entre los dedos y muñecas.
- Enjuague las manos complemente.
- Cierre la llave del agua con una toalla de papel.
- Seque las manos con una toalla de papel o un secador de aire.

Además de lavarse las manos, siempre es importante comenzar con un área limpia donde se preparan los alimentos. Lave las tablas de cortar, los platos, las super-

ficies y los utensilios con agua tibia y jabón. El uso de toallas de papel o paños desechables en vez de esponjas, también puede ayudarle a mantener las áreas de preparación de alimentos limpias. Si usted usa esponjas o paños en la cocina, cerciórese de lavarlas en el lavador de platos o lavadora después de usarlas para reducir la contaminación bacteriana y reemplácelas con frecuencia.

## Separar

La contaminación cruzada puede ocurrir cuando bacterias perjudiciales o sustancias dañinas tocan otra comida o la contaminan. Por ejemplo, esto puede ocurrir cuando vas de compras al supermercado. Usted podría poner un paquete de pollo cerca a otro alimento como una manzana y los jugos del pollo crudo pueden salirse del paquete y gotear en la manzana, una fruta que se puede comer sin cocinar. Otro ejemplo donde la contaminación cruzada ocurre con frecuencia es en la manera en que usamos la tabla de cortar. Usted podría cortar la carne cruda y después cortar los vegetales en la misma tabla de cortar. Los vegetales, que se pueden comer crudos, se contaminan con las bacterias dañinas que contiene la carne cruda. De manera que es muy importante que los alimentos crudos, como las carnes, las aves, los mariscos y huevos y sus jugos se mantengan separados de los alimentos que están listos para comer como las frutas y los vegetales frescos. Finalmente, este seguro de lavarse las manos. Sus manos también pueden causar la contaminación cruzada con otras comidas y con usted mismo.



## Cocinar

Los microbios pueden crecer a diferentes temperaturas pero estos crecen rápidamente a temperatura ambiente especialmente entre temperaturas de 40°F (4°C) y 140°F (60°C), lo que se considera la Zona de Peligro. Así que es importante cocinar los alimentos adecuadamente y enfriarlos inmediatamente o mantenerlos bien caliente. Los alimentos están cocinados adecuadamente cuando la temperatura interna es lo suficientemente alta para destruir las bacterias peligrosas causantes de enfermedades. Diferentes alimentos requieren diferentes temperaturas internas de cocción.



Cerciórese que los alimentos alcancen la temperatura correcta como se muestra en el diagrama en la página 4.

Siempre use un termómetro de alimentos para medir la temperatura interna de los alimentos cocinados. Cuando cocine y recaliente las sobras en un microondas agite o revuelva las comidas regularmente para cerciorarse de que no haya áreas frías. Después de cocinar, las comidas calientes deben mantenerse calientes a una temperatura mínima de 140°F (60°C). Deseche cualquier comida que haya dejado a temperatura ambiente por más de dos horas (una hora en días calurosos).

## Enfriar

Las comidas frías deben mantenerse frías. Las comidas que deben mantenerse frías incluyen cualquier alimento que es perecedero o que se puede echar a perder como los productos lácteos (leche, queso, yogurt, mantequilla), carnes (incluyendo las salchichas “Hot dogs” y fiambres) y huevos. Refrigere estos alimentos tan pronto llegue a su casa del supermercado y cerciórese de no hacer otros desvíos después de hacer sus compras y antes de que llegue a su casa. Los refrigeradores deben mantenerse a una temperatura de 40°F (4°C) o más baja. Es una buena idea chequear la temperatura del refrigerador con un termómetro de refrigerador. Estos están disponibles para la venta en los supermercados y ferreterías. Si usted empaca bocados o almuerzo para sus niños, coloque estos en una bolsa de almuerzo insulada con un paquete de hielo, si ellos se van a comer su almuerzo dentro de pocas horas. Si no, seleccione alimentos que no se dañen a temperaturas altas. Otros consejos que tiene que tener en cuenta son:



- Nunca deje los alimentos crudos como las carnes, aves, huevos o alimentos cocinados a temperatura ambiente por más de dos horas (una hora cuando la temperatura es más de 90°F).
- Descongele los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas.
- Divida las cantidades grandes de sobras en envases poco profundos para que así se enfríen rápidamente dentro del refrigerador.
- Use o deseche las comidas refrigeradas con regularidad; estas comidas se echan a perder más fácilmente. (Vea la publicación del Servicio de Extensión de Virginia, “Food Storage Guidelines For Consumers”, VCE 348-960, para mas información)

## Comprando Comestibles

Su viaje de compras puede convertirse en una oportunidad para educar a sus niños acerca de los alimentos. Para que el viaje de compras sea más agradable, provea a sus niños con una lista con dibujos de los alimentos que va a comprar. Esto los mantendrá ocupados y le ayudará a hacer sus compras más rápidamente. Hablándoles acerca del porqué usted esta escogiendo diferentes alimentos y como se cocinarán, le enseñará a sus niños como seleccionar frutas jugosas y vegetales tiernos, como la carne molida se convierte en una hamburguesa, etc.

Otras pautas para hacer su viaje de compras mas agradable y seguro:

- Seleccione las comidas frías como carnes y vegetales al final de la compra.
- Separe las carnes de otros alimentos poniéndolos en una bolsa plástica.
- Seleccione los alimentos fríos y congelados al final de la compra.
- Compre alimentos antes de la fecha de caducidad.
- Separe los productos de limpieza de los alimentos.

## Cocinando Con Sus Niños

Permitir que sus niños le ayuden a preparar las comidas es una manera de disfrutar el tiempo junto y de hacer que sus niños aprendan destrezas nuevas. Los niños pequeños pueden ayudar haciendo tareas sencillas como batir o poner la mesa o pueden disfrutar simplemente observando durante la preparación de las comidas. Los niños más grandes pueden ayudar midiendo los ingredientes, rompiendo los huevos y lavando las frutas y los

vegetales. Este tiempo que comparte con sus niños es ideal para hablar acerca de nutrición y la manera adecuada de manejar los alimentos. Cerciórese de que los niños se laven las manos con frecuencia y que laven las frutas y vegetales con agua fría antes de que los consuman. Además, aunque sea tentador, resista comer la masa de galleta, porque estos contienen huevos crudos que pueden causar enfermedades alimentarias.

## Actividades Para Compartir Con los Niños

Además de comprar comestibles y cocinar con sus niños, aquí hay unos consejos para enseñarle a los niños acerca del manejo seguro de los alimentos:

1. Dibuje un diagrama o cuadro donde se registre cada vez que sus niños se laven las manos al día. Recompense a su niños por lavarse las manos con frecuencia.
2. Comience un desafío de lavarse las manos en su casa y mantenga los registros. Si alguien se lava las manos antes de comer, por ejemplo, después de acariciar a un animal, ellos reciben un punto. Pero, si alguien en la familia se da cuenta que otra persona no se lavó las manos en el momento apropiado, la persona que observó esto también puede recibir un punto.
3. Visite la pagina Web [www.scrubclub.org/home.php](http://www.scrubclub.org/home.php) con sus niños. Este es un sitio interactivo y divertido diseñado para los niños entre las edades de 3 a 8 años y se enfoca en los principios de Combata a Bac!

**Fuente:** Fight Bac, <http://www.fightbac.org>

## Temperaturas Internas Adecuadas de Cocción

Temperaturas mínimas internas medidas con un termómetro para alimentos

### Carne Molida y Carnes Mezcladas

Carne de Res, Cerdo, Ternera, Cordero 160°F (71°C)

Pavo, Pollo 165°F (74°C)

### Carne de Res Fresca, Ternera, Cordero

Medio crudo 145°F (63°C)

Termino Medio 160°F (71°C)

Bien cocido 170°F (77°C)

### Aves

Aves enteras y partes de aves 165°F (74°C)

Relleno (cocinado solo o dentro del ave) 165°F (74°C)

### Cerdo Fresco

Termino Medio 160°F (71°C)

Bien cocido 170°F (76.7°C)

Jamón Fresco (crudo) 160°F (71°C)

Jamón Cocido (para recalentar) 140°F (60°C)

### Huevos y platos con huevos

Huevos Cocinarlos hasta que la yema de huevo y la parte blanca estén firmes

Comidas a base de huevos 160°F (71°C)

### Pescados y Mariscos

Pez de aleta 145°F (63°C) o hasta que la carne este opaca y se separe fácilmente con un tenedor

Camarones, Langosta, Cangrejos Carne de color perla y opaca

Almejas, Mejillones, Ostras Hasta que las conchas se abran durante la cocción

Vieiras (Scallops) Blanco lechoso o opaca y firme

Sobras y Cazuelas 165°F (74°C)

**Traductores:** Sandra O Connor, Estudiante Escuela Graduada, Abigail Villalba, Especialista en Manejos de Alimentos, Universidad Virginia Tech

**Revisor en Español:** Víctor Garrido, Universidad de Florida, Gainesville, FL

Esta publicación esta disponible en Ingles o Español - The Nitty Gritty of Food Safety: A Guide for Parents and Child Care Providers, VCE 348-653