

Módulo 7: Prácticas saludables: Nutrición y Estado Físico

Folleto N.º 2

Prácticas saludables para preparar y servir alimentos a los niños bajo su cuidado

Esta es una lista de procedimientos recomendados para preparar y servir alimentos. Escriba una marca de verificación junto a cada uno de los procedimientos que haya llevado a cabo.

<u>Compra de alimentos</u>	
Verifique las fechas de uso, venta o vencimiento de los alimentos	
Mantenga los paquetes de carne cruda separados de otros alimentos, en especial de los que se consumen frescos.	
La carne cruda debe guardarse debajo de otros alimentos en el refrigerador	
Asegúrese de que los alimentos refrigerados se sientan fríos al tocarlos y que los alimentos congelados estén duros como una roca.	
Lleve los alimentos directamente al refrigerador de la guardería. Nunca deje alimentos en un auto caliente.	
No utilice alimentos que fueron enlatados en casa o provenientes de latas abolladas, oxidadas, abultadas o que no tengan etiquetas.	
<u>Almacenamiento de alimentos</u>	
Guarde todos los alimentos perecederos a temperaturas que eviten que se estropeen (la temperatura del refrigerador debe ser de 45 °F o menos y la temperatura del congelador debe ser de 10 °F o menos).	
Coloque termómetros que funcionen en la parte más tibia del refrigerador y del congelador (cerca de la puerta o en los estantes de la puerta) y revíselos diariamente	

Módulo 7: Prácticas saludables: Nutrición y Estado Físico

Almacene los alimentos que no necesiten refrigeración en recipientes limpios de metal, vidrio o plástico duro, que tengan tapa y sean a prueba de roedores e insectos.	
Guarde los recipientes que contengan alimentos por encima del suelo (a aproximadamente 6" de altura) en estantes u otras superficies limpias con ranuras que permitan la circulación del aire.	
Almacene todos los productos comestibles por separado de los no comestibles	
Utilice un sistemas de inventario: los primeros alimentos que se guarden deben ser los primeros en consumirse	
Preste mucha atención a las fechas de vencimiento, en particular las de los alimentos que pueden estropearse fácilmente.	
Todos los alimentos que se hayan abierto, o que ya no estén en el paquete original, deben almacenarse en recipientes herméticos marcados con el contenido y la fecha en que se abrió el paquete.	
<u>Preparación y manejo de los alimentos</u> <ul style="list-style-type: none">• Lave todas las frutas y las verduras crudas antes del uso. Lave la parte superior de las latas antes de abrirlas.• Descongele los alimentos en el refrigerador o coloque los alimentos que se descongelan rápidamente en bolsas plásticas bajo el agua fría del grifo para prepararlos inmediatamente. NO descongele los alimentos dejándolos a temperatura ambiente.• Utilice un termómetro para verificar las temperaturas internas de los siguientes alimentos a fin de asegurarse de que se hayan cocinado uniformemente (consulte el estatuto de WAC 170-295-3190) y a una temperatura interna mínima de:<ul style="list-style-type: none">○ Carne de res molida o salchichas de cerdo - 155 °F○ Cerdo - 150 °F○ Pescado y mariscos - 140 °F○ Aves - 165 °F	

Módulo 7: Prácticas saludables: Nutrición y Estado Físico

- Relleno para aves (pollo, pavo etc.), - 165 °F en una cacerola separada (no cocine el relleno dentro de las aves)
- Huevos - 140 °F
- Carne de res (sin moler) y ternera - 140 °F
- Prepare estos alimentos potencialmente peligrosos con la mayor rapidez posible cuando estén refrigerados, sívalos inmediatamente y refrigere las sobras cuanto antes:
 - Ensaladas de carne, aves, huevos, mariscos y papas
 - Pasteles rellenos de crema, y
 - Otros alimentos preparados que contengan leche, carne, aves, pescado, y/o huevos
- Para prevenir el crecimiento de bacterias, mantenga todos los alimentos potencialmente peligrosos a temperaturas menores de 45 °F o mayores de 140 °F durante el transporte y mientras se espera a servirlos. Las bacterias se multiplican con mayor rapidez a entre 45 °F y 140 °F.
- Tape o envuelva bien los alimentos durante el transporte.
- Nunca reutilice una cuchara que se haya utilizado incluso una sola vez para probar los alimentos.
- Asegúrese de que cada tazón tenga una cuchara u otro instrumento para servir.
- Reserve los alimentos para segundas porciones a temperaturas seguras en la cocina.
- Cualquier alimento que se haya servido a los niños debe desecharse.
- Coloque los alimentos que se van a guardar para consumo posterior en cacerolas poco profundas y refrigérelos o congélelos inmediatamente para que se enfríen con rapidez a una temperatura de 45 °F o menos.
- Las sobras o las cazuelas preparadas que se hayan refrigerado deben desecharse después de 2 días.
- Los alimentos sobrantes no deben enviarse con los niños o los adultos a sus casas debido a los peligros del crecimiento de bacterias durante el transporte.
- Mantenga los almuerzos (que tengan alimentos perecederos) traídos desde casa en el refrigerador hasta la hora de almorzar.

Módulo 7: Prácticas saludables: Nutrición y Estado Físico

Lave todas las frutas y las verduras crudas antes del uso. Lave la parte superior de las latas antes de abrirlas.	
Descongele los alimentos en el refrigerador o coloque los alimentos que se descongelan rápidamente en bolsas plásticas bajo el agua fría del grifo para prepararlos inmediatamente. NO descongele los alimentos dejándolos a temperatura ambiente.	
Al cocinar, utilice un termómetro para verificar las temperaturas internas de todos los cortes de carne a fin de asegurarse de que se hayan cocinado uniformemente (incluso las hamburguesas, el pollo, el cerdo y la ternera).	