



Seguridad alimentaria en los centros de cuidado infantil Food Safety in Child-Care Facilities

Tomar alimentos contaminados con gérmenes provoca enfermedades transmitidas por los alimentos, lo que también se conoce como intoxicación alimentaria. Entre los síntomas más comunes se encuentran náuseas, vómitos, diarrea, dolor de estómago y fiebre.

Los niños de 5 años o menos tienen más riesgo de enfermarse porque su sistema inmunitario no está completamente desarrollado. La manipulación adecuada de los alimentos en los centros de cuidado infantil puede ayudar a prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos.

¿Cómo puedo prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Limpie

Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes de comer o manipular cualquier alimento, y después de ir al baño.

Lave bien la fruta y la verdura bajo un chorro de agua fría antes de cortarlas o servir las, incluso si las va a pelar. Utilice un cepillo limpio para frutas y verduras de piel firme para limpiarlas, como zanahorias, papas y melón/cantalupo.

Lave los platos, utensilios, tablas de cortar y encimeras con agua caliente y jabón. Desinfecte las superficies y los utensilios de cocina después de la limpieza. Utilice desinfectantes aprobados para superficies

alimentarias y siga las instrucciones de la etiqueta del producto. Algunos lavavajillas pueden desinfectar. Revise el manual de su lavavajillas para ver si el suyo dispone de esta opción.

Separe

Los gérmenes de los alimentos crudos pueden propagarse a otros alimentos si no se manipulan de forma adecuada. Esto se denomina contaminación cruzada. Para reducir este riesgo:

- Separe la carne, la carne de ave y el marisco crudos del resto de los alimentos en el carro de la compra, en las bolsas y en el refrigerador
- Utilice una tabla de cortar para las carnes crudas y otra diferente para los alimentos listos para el consumo, como frutas y verduras frescas

Cocine

Cocine los alimentos a una temperatura interna de 74 °C (165 °F) o más para eliminar los gérmenes. Para comprobar la temperatura, introduzca un termómetro de cocina limpio hasta la mitad del alimento y evite tocar los huesos.

Algunos alimentos envasados están completamente cocinados y listos para el consumo. Otros alimentos no lo están y pueden contener ingredientes crudos. Lea siempre la etiqueta y siga las instrucciones de cocción y almacenaje.

Los alimentos calentados en el microondas pueden tener partes frías y calientes. Para asegurarse de que los alimentos cocinados en el microondas se cocinan o recalientan de manera uniforme:

- Remueva o rote los alimentos a mitad de cocción
- Deje que los alimentos reposen durante 2 minutos tras calentarlos
- Revise la temperatura en muchos puntos

Enfríe

Los gérmenes crecen rápidamente a temperaturas de entre 4 °C y 60 °C. Esto se denomina "zona de peligro". Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. Lo más seguro es descongelar los alimentos en el refrigerador.

- Coloque el alimento en un recipiente a prueba de goteo y póngalo en el estante inferior
- Para conseguir un descongelado más rápido, ponga los alimentos bajo agua fría o utilice el microondas. Si descongela los alimentos en el microondas, cocínelos inmediatamente

No mantenga la carne, la carne de ave, el pescado, los productos lácteos o las sobras cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas. Póngalos en el refrigerador o en el congelador lo antes posible.

Es difícil enfriar rápido los productos de gran volumen o que están muy calientes como la lasaña o la sopa. Para ayudar a enfriar rápidamente los alimentos:

- Utilice recipientes poco profundos

- Divida los alimentos más grandes en porciones más pequeñas
- Enfríe primero los alimentos muy calientes a temperatura ambiente. Colóquelos en el refrigerador cuando deje de salir el vapor
- Deje los alimentos sin tapar hasta que alcancen la temperatura del refrigerador

Evite los alimentos de mayor riesgo

Algunos tipos de alimentos presentan un mayor riesgo para los niños de 5 años o menos. Evite servir:

- Leche y jugo no pasteurizados
- Huevos, carne, carne de ave o marisco crudos o poco cocinados
- Brotes crudos
- Miel para niños menores de 1 año de edad

No prepare alimentos cuando esté enfermo

Si tiene alguna enfermedad que puede transmitirse, especialmente diarrea, náuseas o vómitos, no debe preparar alimentos para los demás.

¿Cómo pueden los padres empaquetar los alimentos de manera segura?

Si envía comida con sus hijos, ayúdeles a hacerlo de forma segura. Recuérdeles que mantengan calientes los alimentos calientes y fríos los fríos.

- Un termo mantendrá los alimentos calientes, a más de 60 °C (140 °F), durante aproximadamente 3 horas. Lo mejor es empaquetar estos alimentos justo antes de salir de casa

- Utilice bolsas de hielo en la lonchera o guarde los almuerzos en la nevera del centro de cuidado infantil para mantener fríos los alimentos

¿Dónde puedo encontrar alimentos seguros para servirlos a los niños?

Los centros de cuidado infantil deben adquirir productos de fuentes autorizadas, como tiendas o proveedores comerciales. Use alimentos frescos y envasados antes de la fecha de caducidad.

¿Necesita mi centro de cuidado infantil un permiso para servir alimentos?

Algunos centros de cuidado infantil autorizados necesitan un permiso para servir alimentos. Esto dependerá del número de niños que haya en su centro y de los tipos de comida que sirva. Para más información, contacte con un responsable de licencias de su unidad local de salud pública.

¿Qué formación se ofrece a los cuidadores infantiles?

La seguridad alimentaria es un curso en línea gratuito:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keepin-g-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses.

Los niveles 1 y 2 de FOODSAFE se ofrecen en persona y en línea. El precio de los cursos varía:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keepin-g-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses.

Para más información

BC FOODSAFE: Recursos sobre la seguridad alimentaria:

www.foodsafe.ca/resources.html.

Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá): Seguridad alimentaria:

www.canada.ca/en/services/health/food-safety.html.