

# Keeping Kids Safe

Food Safety  
for Child Care Providers



---

# Contents

<b>Importance of Food Safety</b> .....	1
<b>Who Is BAC?</b> .....	2
<b>Clean: Wash Hands and Surfaces Often</b>	
Handwashing .....	3
Germs on the Run (song) .....	4
Disinfecting and Sanitizing Tips .....	5
Preventing the Spread of Germs .....	6
Safe Diapering .....	7
Review Questions .....	8
<b>Separate: Don't Cross-Contaminate</b> .....	9
Review Questions .....	10
<b>Cook: Cook to Proper Temperatures</b> .....	11
Review Questions .....	12
<b>Chill: Refrigerate Promptly</b>	
Suggestions for Chilling Food .....	13
Refrigerator and Freezer Food Storage Chart .....	14–15
Safe Handling of Leftovers and Field Trip Food Safety .....	16
Review Questions .....	17
<b>Babies: Basic Food Safety</b>	
Safe Handling of Bottles .....	18
Safe Handling of Breast Milk and Baby Food .....	19
Review Questions .....	20

## Acknowledgments

Booklet adaptation .....	Kari Bachman, Martha Archuleta, and Anita Rodriguez
Design/Layout .....	Ana Henke
Illustrations .....	Ana Henke and Abby Osborne
Copy editor .....	Cathy Montes

This booklet was adapted for the Southwest from *Keeping Kids Safe: A Guide for Safe Food Handling & Sanitation*, (USDA, 1999), and *Fight BAC!*<sup>™</sup> campaign materials.

This project was made possible by a grant from the USDA Food Safety and Quality Initiative, project 98-EFSQ-1-0293.



New Mexico State University is an equal opportunity/affirmative action employer and educator.  
NMSU and the U.S. Department of Agriculture cooperating.

---

# Importance of Food Safety

Today, more than ever, food safety is emerging as an important issue for child care providers.

## Why?

- ◆ Children under five years old are especially susceptible to foodborne illnesses because their immune systems aren't fully developed. As a result, foodborne illness can cause serious side effects, even death.
- ◆ Children in diapers present special sanitation and health problems. For instance, illness originally caused by foodborne bacteria can easily be spread by diapered children with diarrhea.
- ◆ In 1995, 60% of children under the age of six received some form of non-parental care. This figure will continue to increase as more and more women seek work outside their homes.

## How This Booklet Can Help

This booklet is designed to help people like you by providing a quick, easy reference for food safety and sanitation.

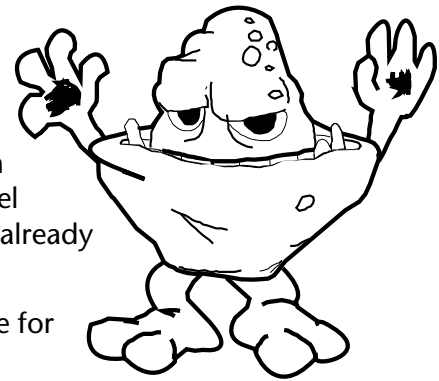
Each page is designed to be copied and can be:

- ◆ Used as a handout in training,
- ◆ Included in a newsletter for staff or parents, or
- ◆ Posted on the wall as a daily reminder.

Because health and safety standards vary from state to state, it is crucial for child care providers to consult with their local health departments for local standards.

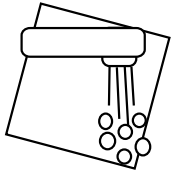
# Who Is BAC?

Right now, there may be an invisible enemy ready to strike. He's called BAC (bacteria). Even though you can't see BAC—or smell him, or feel him—he and millions more like him may have already invaded the food you eat.



Bacteria can give you and the children you care for foodborne illness. Foodborne illness can cause diarrhea, vomiting, and even death.

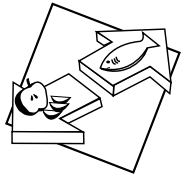
But you have the power to “Fight BAC!”™ and to keep your food safe from harmful bacteria. It's as easy as following these four simple steps:



## Clean

### Wash hands and surfaces often

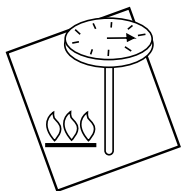
Bacteria can spread throughout the kitchen and get onto cutting boards, utensils, dishcloths, and counter tops. It's important to keep hands and kitchen surfaces clean.



## Separate

### Don't cross-contaminate

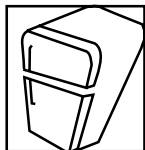
Cross-contamination is the scientific word for how bacteria can be spread from one food product to another. Cross-contamination is especially a problem when handling raw meat, raw poultry, and raw seafood, so keep these foods and their juices away from ready-to-eat foods.



## Cook

### Cook to proper temperatures

Food safety experts agree that foods are properly cooked when they are heated for a long enough time and at a high enough temperature to kill the harmful bacteria that cause foodborne illness.



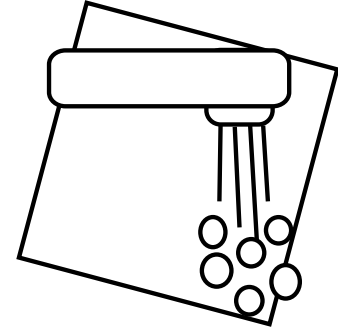
## Chill

### Refrigerate promptly

Refrigerate foods quickly because cold temperatures keep harmful bacteria from growing and multiplying. So set your refrigerator no higher than 40°F and the freezer unit at 0°F. Check these temperatures occasionally with an appliance thermometer.

---

# Clean: Wash Hands and Surfaces Often



## Why Is Handwashing Important?

Children in diapers present special health challenges for other children and for child care providers.

### According to some studies:

- ◆ Diarrhea is 30 percent more common in day care children than in children cared for at home, and day care workers have higher rates of diarrheal illness.

## When to Wash?

Key times for staff **and** children to wash:



### In the bathroom

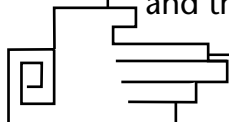
- ◆ AFTER using the toilet
- ◆ AFTER changing diapers (remember to wash the hands of the diapered child too!)
- ◆ AFTER helping a child at the toilet
- ◆ WHENEVER hands come in contact with body fluids including vomit, saliva, and runny noses
- ◆ AFTER playing outside or touching animals

### In the kitchen

- ◆ BEFORE fixing or eating food
- ◆ AFTER touching raw meat, raw poultry, raw fish, or raw eggs
- ◆ AFTER meals and snacks

### Remedies

Handwashing is key. Diarrheal outbreaks could be cut in half by requiring staff to wash their hands—and the child's hands—after changing diapers.





# Germ on the Run!

To make sure you and the children wash your hands long enough, sing this song twice while you wash your hands. It's also fun!

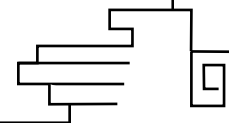


Washing hands can be fun, fun, fun  
Germs on the run, run, run

Power 'em out-pow  
Power 'em out-Ka-zow!  
Germs on the run, run, run

## Remember these handwashing instructions:

- ◆ Wash with soap and warm, running water
- ◆ Scrub for 20 seconds
- ◆ Rinse
- ◆ Dry with a paper towel





# Disinfecting and Sanitizing Tips

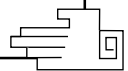
**Disinfecting** refers to cleaning surfaces with the use of chemicals, virtually eliminating all germs. Diaper changing tables, for instance, always need to be disinfected. The Environmental Protection Agency regulates the use of disinfectants.

**Sanitizing** is a less rigorous cleaning that removes filth or soil and small amounts of certain bacteria. Surfaces that come in contact with food, like counters and cutting boards, are sanitized. Soap, detergent, abrasive cleaners, or bleach solutions may be used to sanitize. The Food and Drug Administration regulates the use of sanitizer on surfaces that contact foods.

Use plastic or other non-porous cutting boards. These boards should be run through the dishwasher or washed in hot soapy water after use.

Consider using paper towels to clean kitchen surfaces. If you use cloth towels, wash them often with bleach. Use a clean towel every day.

**When sanitizing:  
Wash and rinse first.  
Then sanitize!**



When you are using a commercial disinfectant or a sanitizer, always follow label directions carefully. Note where and how the product can be used.

## How to make your own bleach solutions:

Disinfecting solution for diaper area:

1 **Tablespoon** household bleach in 1 quart water

Sanitizing solution for kitchen:

1 **teaspoon** household bleach in 1 quart water

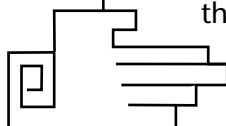
Mix fresh daily, because once the bleach is mixed with water, it loses its strength easily and begins to evaporate. Any remaining solution at the end of the day must be discarded.

## How to use these solutions:

Spray the appropriate solution on surfaces that need disinfecting or sanitizing. Allow one minute of contact time before wiping dry with a clean paper towel.

## CAUTION

- ◆ Never mix bleach with anything other than water. A poisonous gas can result.
- ◆ Only use disinfecting solution for non-food areas.
- ◆ More is not better when preparing these solutions. Use only the recommended amount of bleach.





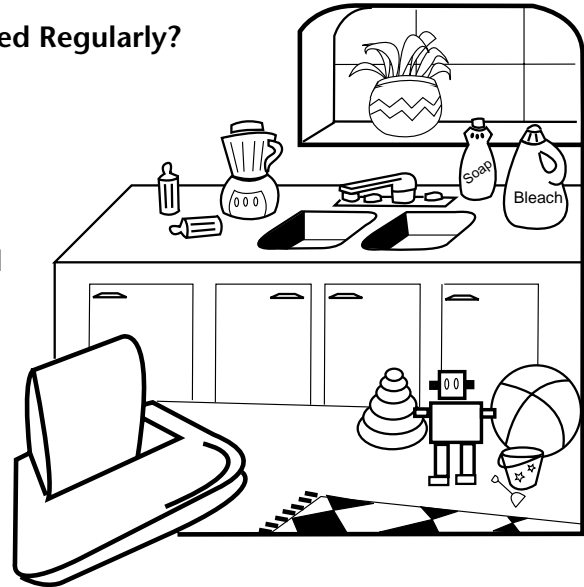
# Preventing the Spread of Germs

## What Things Need to be Disinfected Regularly?

- ◆ Diapering tables

## What Things Need to be Sanitized Regularly?

- ◆ Toys
- ◆ Kitchen surfaces, such as tables and counters
- ◆ Cutting boards
- ◆ Food preparation equipment, such as mixers
- ◆ High chair trays



**Wash** hands and work surfaces like counters **before** starting food preparation.

**Wash** hands, work surfaces, and utensils **after** touching raw meat, raw poultry, raw fish, or raw eggs. If children have helped in meal preparation, make sure they wash their hands as well.

Why is this important? Raw meat, raw poultry, raw fish, and raw eggs can contain dangerous bacteria. To keep bacteria from spreading, it's important to wash anything that comes in contact with these raw foods.

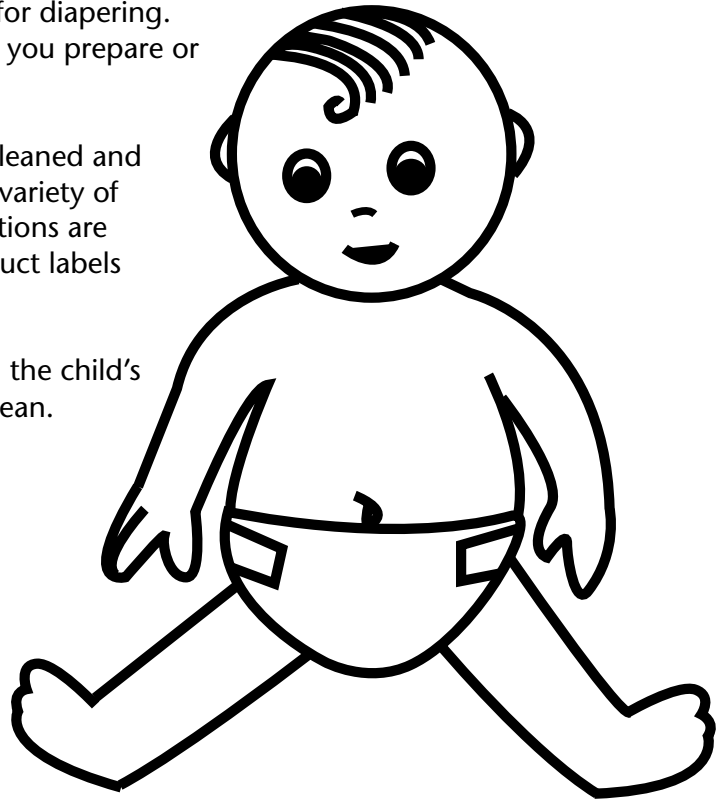
For instance, don't chop lettuce or other salad vegetables on a cutting board where you've just trimmed raw meat, raw poultry, or raw fish. Wash the board thoroughly in hot soapy water before using it again.



# Safe Diapering

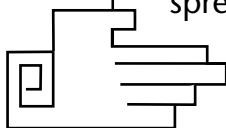
## Three Keys to Keeping Yourself and Your Children Healthy

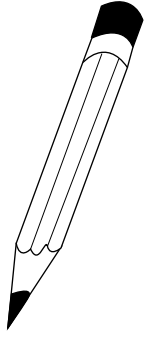
- ◆ Use the diapering area **only** for diapering. Never change diapers where you prepare or serve food.
- ◆ Changing tables should be cleaned and disinfected after each use. A variety of commercial disinfecting solutions are available. Directions on product labels should be followed closely.
- ◆ Always wash your hands and the child's hands—even if hands look clean.



### Illness Alert

Bloody diarrhea in a child may be a symptom of a potentially deadly foodborne illness caused by *E. coli* 0157:H7. Children who are not toilet-trained are especially likely to spread the infection. Family members and day care providers should pursue medical treatment for the child and consult their local health department for advice on preventing the spread of the infection.





## Review Questions

1. When should you wash your hands?
2. How should you wash your hands?
3. How long should you scrub your hands?
4. How can you decrease outbreaks of diarrhea in daycares?
5. What is the difference between disinfecting and sanitizing?
6. What items should be sanitized regularly?
7. How should you disinfect the surface you use to change diapers?

## Answers

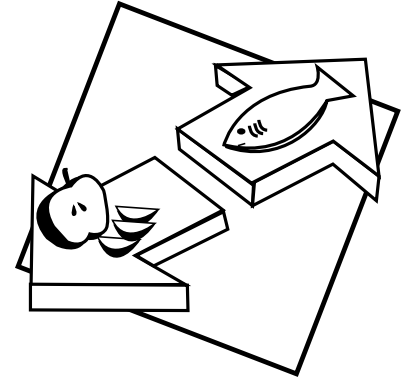
1. Wash your hands before fixing or eating food; after touching raw meat, raw poultry, raw fish, or raw eggs; after meals and snacks; after using the toilet; after changing diapers (remember to wash the hands of the diapered child too!); after helping a child at the toilet; whenever hands come in contact with body fluids including vomit, saliva, and runny noses; and after playing outside or touching animals. Basically, wash your hands as often as possible to avoid spreading bacteria.
2. Wash your hands with soap and warm, running water. Scrub for 20 seconds and then rinse. Use paper towels to dry your hands.
3. Scrub your hands for 20 seconds. Then rinse.
4. Diarrheal outbreaks in daycares could be cut in half by requiring staff to wash their hands—and the child's hands—after changing diapers.
5. Disinfecting refers to cleaning surfaces with the use of chemicals, which usually eliminates virtually all germs. Sanitizing is a less rigorous cleaning that removes filth or soil and some bacteria.
6. Toys, kitchen surfaces (such as tables and counters), cutting boards, food preparation equipment (such as mixers), and high chair trays should be sanitized regularly.
7. Disinfect the surface you use to change diapers with a disinfecting solution, which consists of one Tablespoon household bleach in one quart of water. Spray the solution on the surface used to change diapers. Allow one minute of contact time before wiping dry with a clean paper towel.

---

# Separate: Don't Cross-Contaminate

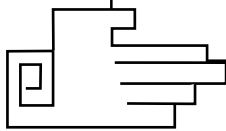
Foods such as raw meat, raw poultry, raw fish, and raw eggs may have harmful bacteria. It is important that bacteria in these foods don't spread to other foods. Here's how to prevent cross-contamination:

- ◆ Separate raw meat, raw poultry, and raw seafood from other foods in your shopping cart and in your refrigerator.
- ◆ Use one cutting board for raw meat, raw poultry, and raw seafood. Use a different one for vegetables.
- ◆ Always wash hands, cutting boards, dishes, and utensils with hot soapy water after they come in contact with raw meat, raw poultry, raw seafood, or raw eggs.
- ◆ Never place cooked food on a plate that previously held raw meat, raw poultry, raw seafood, or raw eggs.



## A Helpful Hint

To prevent the spread of bacteria from raw foods, store them on a plate on the bottom shelf of your refrigerator. This helps prevent juices from dripping on other foods like fruits and vegetables.

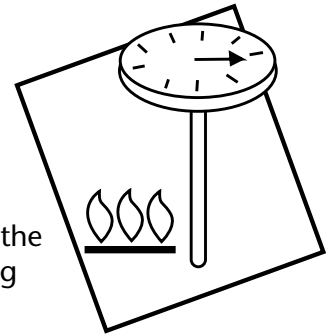




# Cook: Cook to Proper Temperatures

Cooking food thoroughly is the single best protection you and your children have against foodborne illness. Proper cooking kills harmful bacteria.

Using a meat thermometer is the surest way of knowing food is thoroughly cooked. This is true whether you use the stovetop, microwave, or oven. Check out USDA's cooking temperature chart (below).



Eggs should be thoroughly cooked, not runny.

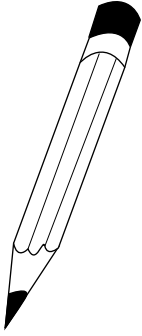
When cooking in a microwave oven, make sure there are no cold spots in food where bacteria can survive. For best results, cover food, stir, and rotate for even cooking. If there is no turntable, rotate the dish by hand once or twice during cooking.

## Cooking Temperatures

Food	Internal temperature
<b>Ground meat, meat mixtures</b>	
Chicken or turkey	165°F
Beef, veal, lamb, or pork	160°F
<b>Beef, veal, lamb (roasts or steaks)</b>	
Medium	160°F
Well done	170°F
<b>Pork (chops, roasts, or ribs)</b>	
Medium	160°F
Well done	170°F
<b>Ham, sausage</b>	
Fresh (raw)	160°F
Precooked (to reheat)	165°F

Food	Internal temperature
<b>Poultry</b>	
Chicken, turkey, duck, or goose (whole or pieces)	180°F
Poultry breasts	170°F
Stuffing (cooked separately)	170°F
<b>Eggs, egg dishes</b>	
Fried or poached	Until yolk and white are firm
Egg dishes	160°F

**Note:** Bring sauces, soups, and gravy to a boil when reheating. Thoroughly heat other leftovers to at least 165°F.



## Review Questions

1. Why should foods be cooked thoroughly?
2. What is the best way to ensure that foods are thoroughly cooked?
3. To what temperature should ground beef be cooked?
4. What consistency should eggs be when they are thoroughly cooked?

### Answers

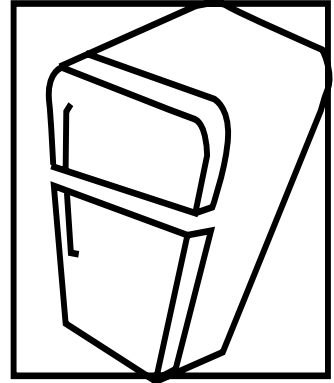
1. Foods should be thoroughly cooked to kill bacteria that can cause foodborne illnesses.
2. Using a thermometer is the best way to make sure that foods are cooked to appropriate temperatures.
3. 160 degrees Fahrenheit.
4. Both the egg yolk and the egg white should be firm. They should not be runny.

---

# Chill: Refrigerate Promptly

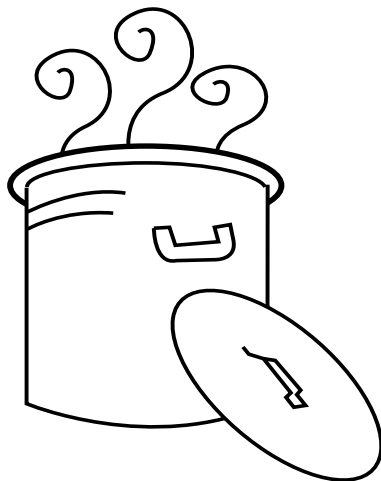
## Cooling Tips

- ◆ One of the most common causes of foodborne illness is improper cooling.
- ◆ Cooked food needs to be cooled rapidly so dangerous bacteria don't multiply.
- ◆ Refrigerate or freeze perishables, prepared foods, and leftovers within two hours.
- ◆ Cooked food should go into the refrigerator while it's still hot. It's not safe to cool it on the counter or table.
- ◆ Cooked food needs to be stored in shallow containers less than three inches deep to speed cooling. Don't cover the food until it's cool.



*(Double-check to make sure that juices from raw foods such as meat, poultry, seafood, or eggs cannot drip onto uncovered, cooling foods.)*

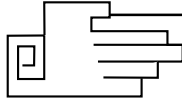
## Cool It! How Long Will It Take?



How long would it take for the temperature to drop to a safe level if you were to refrigerate an 8-inch stock pot of steaming chicken soup?  
**24 hours!**

To be safe, store hot food in shallow containers less than **three inches** deep.

Don't stack containers or pack the refrigerator. Cool air must circulate to keep food safe.



NOTE: These short but safe time limits will help keep refrigerated food from spoiling or becoming dangerous to eat. These time limits will keep frozen food at top quality.

### Cold Storage

Food	Refrigerator (40°F)	Freezer (0°F)
<b>Eggs</b>		
Fresh (in shell)	3 weeks	Don't freeze
Raw yolks or whites	2-4 days	1 year
Hard-boiled	1 week	Don't freeze well
Liquid pasteurized eggs or egg substitutes		
Opened	3 days	Don't freeze
Unopened	10 days	1 year
<b>Store-bought mayonnaise (opened)</b>	2 months	Don't freeze
<b>Precooked frozen foods (TV dinners, frozen casseroles)</b> (Keep frozen until ready to serve)		3-4 months
<b>Deli items, vacuum-packed products</b>		
Egg, chicken, tuna, ham, or macaroni salads (store-prepared or homemade)	3-5 days	
Pre-stuffed pork or lamb chops, or chicken breasts stuffed with dressing	1 day	
Store-cooked convenience meals	1-2 days	
<b>Soups, stews</b>		
Vegetable or meat	3-4 days	2-3 months
<b>Ground meat, hamburger, stew meats</b>		
Hamburger or stew meats	1-2 days	3-4 months
Ground turkey, veal, pork, or lamb, or mixtures of them	1-2 days	3-4 months
<b>Hotdogs, lunch meats</b>		
Hotdogs (opened)	1 week	
Hotdogs (unopened)	2 weeks	
Lunch meats (opened)	3-5 days	1-2 months
Lunch meats (unopened)	2 weeks	
<b>Bacon, sausage (unopened or opened)</b>		
Bacon	7 days	1 month
Raw sausage made from pork, beef, or turkey	1-2 days	1-2 months
Smoked breakfast links or patties	7 days	1-2 months
Hard sausage, pepperoni, or jerky sticks	2-3 weeks	1-2 months
<b>Ham, corned beef (unopened or opened)</b>		
Corned beef in pouch with pickling juices	5-7 days	1 month
Canned ham (label says "keep refrigerated")	6-9 months	Don't freeze
Cooked ham (whole)	7 days	1-2 months
Cooked ham (half)	3-5 days	1-2 months
Cooked ham (sliced)	3-4 days	1-2 months



**Also important**

- ◆ Because bacteria multiply rapidly at room temperature, remember to promptly refrigerate perishable groceries.
- ◆ Never thaw food on the counter. Thaw in the refrigerator, in the microwave, or under cold running water. (If you thaw food in the microwave, plan to cook it right away.)

**Cold Storage**

<b>Food</b>	<b>Refrigerator (40°F)</b>	<b>Freezer (0°F)</b>
<b>Fresh meat</b>		
Steaks (beef)	3–5 days	6–12 months
Chops (pork)	3–5 days	4–6 months
Chops (lamb)	3–5 days	6–9 months
Roasts (beef)	3–5 days	6–12 months
Roasts (lamb)	3–5 days	6–9 months
Roasts (pork or veal)	3–5 days	4–6 months
Variety meats (tongue, brain, kidney, liver, heart, or chitterlings)	1–2 days	3–4 months
<b>Cooked meat leftovers</b>		
Cooked meat or meat dishes	3–4 days	2–3 months
Gravy or meat broth	1–2 days	2–3 months
<b>Fresh poultry</b>		
Chicken or turkey (whole)	1–2 days	1 year
Chicken or turkey (pieces)	1–2 days	9 months
Giblets	1–2 days	3–4 months
<b>Cooked poultry leftovers</b>		
Fried chicken	3–4 days	4 months
Cooked poultry dishes	3–4 days	4–6 months
Pieces (plain)	3–4 days	4 months
Pieces (covered with broth or gravy)	1–2 days	6 months
Chicken nuggets or patties	1–2 days	1–3 months
<b>Fin fish</b>		
Lean fish (cod, flounder, haddock, or halibut)	1–2 days	6–12 months
Medium-flavored fish (pollack, perch, rockfish, or trout)	1–2 days	4–9 months
Full-flavored fish (salmon, tuna, or mackerel)	1–2 days	2–9 months
<b>Shellfish</b>		
Live lobster or crab	1–2 days	Don't freeze
Shrimp or scallops	2–3 days	3–5 months
<b>Frozen seafood</b>		
Commercially frozen seafood		6–12 months
Lobster tail		6–8 months
Cooked seafood	1–2 days	3 months

**Note:** When you freeze the above items, wrap them in freezer wrap, aluminum foil, or freezer bags.



## Safe Handling of Leftovers

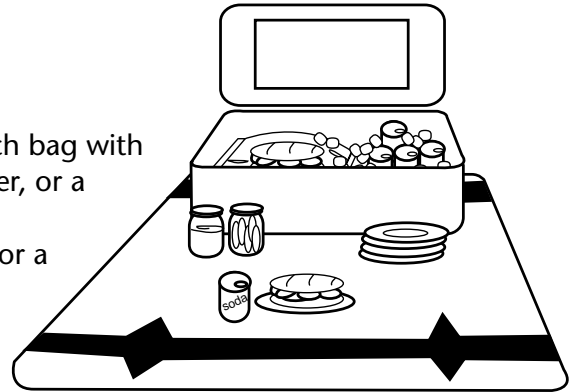
- ◆ Perishable foods that have been served to children but not eaten should be thrown away. This includes food put on the table as well as on children's plates. **Why?** Because bacteria multiply rapidly in food left at room temperature. Food that has been prepared but not served should be refrigerated immediately.
- ◆ Serve leftovers within 24 hours. Heat thoroughly to at least 165°F before serving.

## Field Trip Food Safety

Bacteria can quickly multiply to dangerous levels when foods like sandwiches are left at room temperature.

### Keep foods safe by:

- ◆ Keeping sandwiches in an insulated lunch bag with a frozen gel pack, a frozen bottle of water, or a frozen juice box.
- ◆ Packing sandwiches in a cooler with ice or a cold source.



## Room Temp Safe

### These foods don't need to stay cold:

- ◆ Peanut butter sandwiches
- ◆ Cookies
- ◆ Crackers
- ◆ Commercially dried fruit
- ◆ Unopened cans of fruit or pudding
- ◆ Unopened juice boxes
- ◆ Fruit-filled pastries

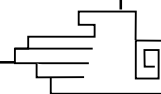
## Keep Cold

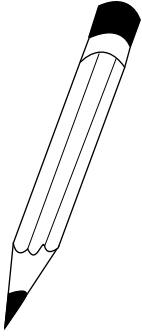
### These foods need to stay cold:

- ◆ Meat and poultry sandwiches
- ◆ Meat and poultry salads
- ◆ Tuna and egg salads
- ◆ Milk, cheese, and yogurt
- ◆ Opened cans of fruit or pudding
- ◆ Peeled or cut fruits and vegetables

### A Special Alert

Unpasteurized milk is not safe for children. It can be a source of *E. coli* 0157:H7, as well as other potentially harmful bacteria. If your children are on a field trip to a dairy, **never** let them sample raw (unpasteurized) milk.





## Review Questions

1. How should you cool cooked foods?
  
2. How should you thaw foods?
  
3. Why should you throw away foods that have been served to children?
  
4. Name three foods that need to stay cold.
  
5. Name three foods that can remain at room temperature.

### Answers

1. Cooked foods should be transferred into shallow containers less than three inches deep to speed cooling. These containers should then be placed in the refrigerator immediately.
2. Thaw foods in the refrigerator, in the microwave, or under cold running water. If you thaw food in the microwave, plan to cook it right away. Food should not be thawed on the table or counter top because the outer part of the food thaws more quickly than the center and bacteria can begin to multiply.
3. Foods served on children's plates should be thrown away because the bacteria from their mouths could get on food and begin to multiply. Perishable food put on the table may be at a dangerous temperature for too long and can become contaminated by children's hands.
4. The following are all foods that need to stay cold:
  - ◆ Meat and poultry sandwiches
  - ◆ Meat and poultry salads
  - ◆ Tuna and egg salads
  - ◆ Milk, cheese, and yogurt
  - ◆ Opened cans of fruit or pudding
  - ◆ Peeled or cut fruits and vegetables
5. The following are all foods that can remain at room temperature:
  - ◆ Peanut butter sandwiches
  - ◆ Cookies
  - ◆ Crackers
  - ◆ Commercially dried fruit
  - ◆ Unopened cans of fruit or pudding
  - ◆ Unopened juice boxes
  - ◆ Fruit-filled pastries

# Babies: Basic Food Safety

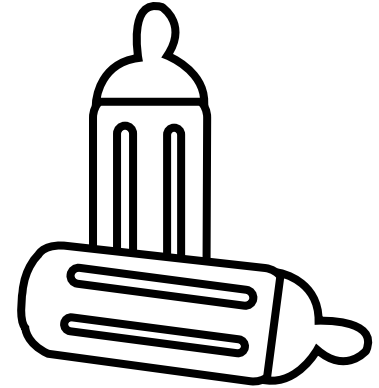
## Safe Handling of Bottles

### Clean

Wash bottles, bottle caps, and nipples in the dishwasher. If you wash them by hand, wash them in warm water with dish soap. Rinse well and then boil for five minutes.

### Refrigerate

- ◆ Keep filled bottles of formula or breast milk in the refrigerator until just before feeding.
- ◆ Refrigerate open containers of ready-to-feed or concentrated formula.



### Warming

- ◆ Place bottles in hot (not boiling) water for five minutes.
- ◆ Shake well and test milk temperature by putting a few drops on the inside of your wrist to make sure it's not too hot before feeding.

### Never Microwave Baby Bottles

Why? Microwaves heat to very high temperatures and heat unevenly. They could make a portion of the milk too hot. The baby's mouth and throat could be scalded.

### Remember

- ◆ Use bottles only once. Clean them thoroughly before using again.
- ◆ To avoid tooth decay and ear infections, don't put babies to bed with a bottle. Milk pooled in the baby's mouth can allow bacteria to grow on teeth. Milk can also get into the ear canal and cause ear infections.

### Final note:

**Check "Use by" dates on formula. If the date has passed, stay safe. Throw it out.**

Food	When to throw away
Leftover formula	Immediately. Bacteria from the baby's mouth contaminate the formula, where they can grow and multiply.
*Prepared bottles	After 24 hours
*Open containers of ready-to-feed or concentrated formula	After 48 hours
*Unused breast milk (May be frozen for two weeks)	After 48 hours

*\*These items should be kept in the refrigerator.*

## Safe Handling of Breast Milk

### Advice for Parents

- ◆ Because babies are especially susceptible to bacteria, we want to help you keep your baby safe.
- ◆ Keep these guidelines in mind when preparing breast milk for your child to use while in child care.

### Guidelines

- ◆ Store breast milk in sterilized bottles.
- ◆ Label each container with the name of the child, date, and time milk was pumped.
- ◆ Refrigerate promptly and use within two days, or freeze and use within two weeks.



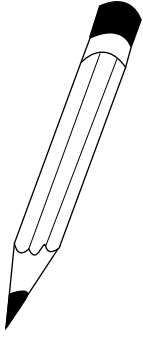
## Safe Handling of Baby Food

- ◆ Serve food to the baby from a dish instead of from the jar or can.
- ◆ Throw away any food left in the dish. **Why?** *Bacteria from the baby's mouth contaminate the food, where they can grow and multiply before the food is served again. Too many bacteria can make the baby sick.*

### Special Notes

- ◆ Check "Use by" dates on baby foods. If the date has passed, throw it out.
- ◆ Check the lids of unopened baby food jars. The safety buttons should be down. If a jar lid doesn't "pop" when opened or is not sealed completely, don't use the food.
- ◆ Don't heat baby foods in the microwave. Foods heat unevenly and can produce "hot spots" that can scald baby's mouth and throat.

Storage of Baby Food		
Opened or freshly made	Refrigerator	Freezer
Strained fruits or vegetables	2–3 days	6–8 months
Strained meats or eggs	1 day	1–2 months
Meat/vegetable combinations	1–2 days	1–2 months

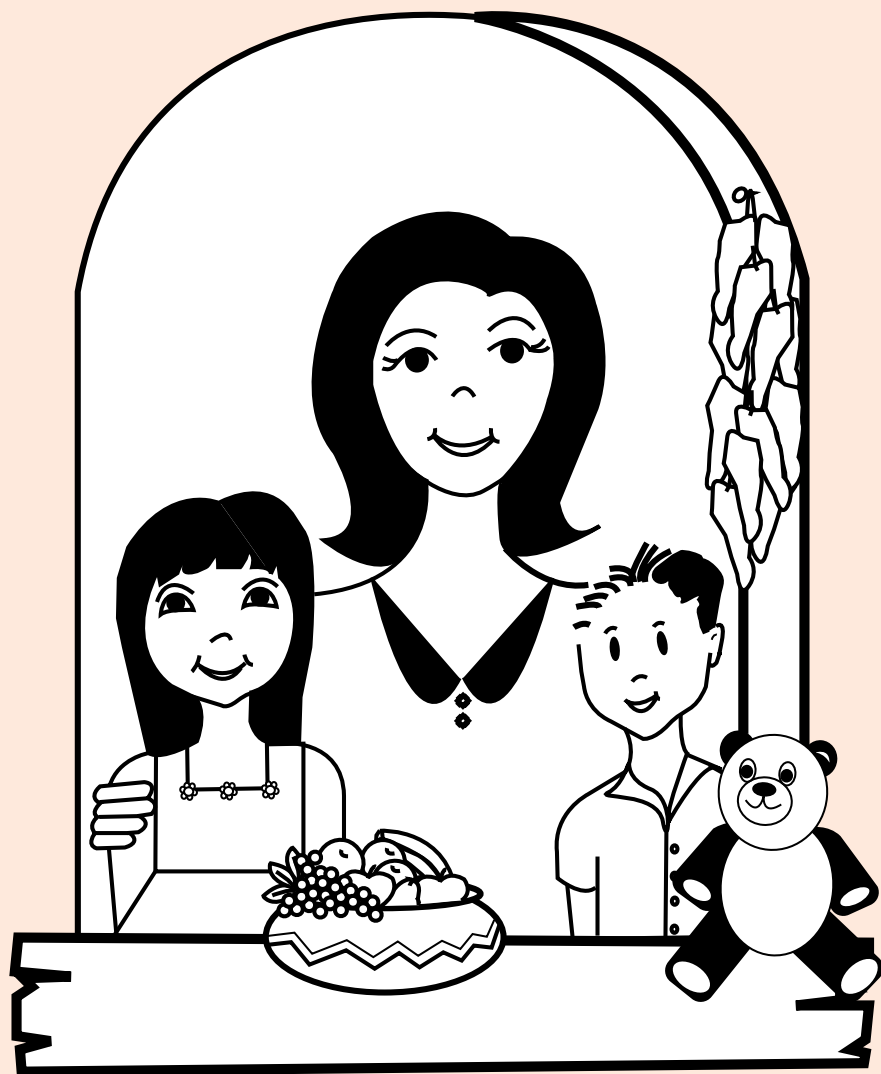


## Review Questions

1. How should you wash baby bottles?
2. Why shouldn't you use a microwave to warm baby bottles?
3. Why shouldn't you put babies to sleep with baby bottles?
4. Why should you throw away any leftover milk or formula that remains in the bottle?
5. For how many days can you refrigerate breast milk?

## Answers

1. Wash baby bottles, bottle caps, and nipples in the dishwasher. If you wash them by hand, wash them in warm water with dish soap. Rinse well and then boil for five minutes.
2. Never warm baby bottles in a microwave. Microwaves heat to very high temperatures and heat unevenly. They could make a portion of the milk too hot. The baby's mouth and throat could be scalded.
3. Babies should not be put to sleep with baby bottles because the milk pooled in the baby's mouth can allow bacteria to grow on teeth and cause tooth decay. Milk also can get into the ear canal and cause ear infections.
4. Throw away milk or formula that remains in the bottle because bacteria from the baby's mouth contaminates the milk or formula. These bacteria can multiply before the milk or formula is served again. Too many bacteria can make the baby sick.
5. You can refrigerate breast milk for no more than two days. You also can freeze breast milk and use it within two weeks.



# Mantener Los Niños a Salvo

Seguridad Alimenticia  
para Proveedores de Servicios  
de Guardería

---

# Contenido

<b>La importancia de la seguridad alimenticia</b> .....	1
<b>¿Quién es BAC?</b> .....	2
<b>Limpiar: Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia</b>	
Lavarse las manos .....	3
Pin Pon (canción) .....	4
Sugerencias para desinfectar y limpiar .....	5
Prevenir el crecimiento de los microbios .....	6
Cambiar los pañales con seguridad .....	7
Preguntas de repaso .....	8
<b>Separar: Prevenga la contaminación entre alimentos</b> .....	9
Preguntas de repaso .....	10
<b>Cocinar: Utilice la temperatura adecuada</b> .....	11
Preguntas de repaso .....	12
<b>Enfriar: Refrigere rápidamente</b> .....	13
Sugerencias para enfriar comida .....	13
Tabla de refrigeración de alimentos .....	14–15
Manejo seguro de sobras y la seguridad alimenticia en los días de campo .....	16
Preguntas de repaso .....	17
<b>Bebés: Conceptos básicos de la seguridad alimenticia</b>	
Manejo seguro de biberones .....	18
Manejo seguro de la leche materna y de la comida para bebés .....	19
Preguntas de repaso .....	20

## Reconocimientos

Adaptación de folleto .....	Kari Bachman, Martha Archuleta y Anita Rodriguez
Diseño .....	Ana Henke
Ilustraciones .....	Ana Henke and Abby Osborne
Traductor .....	Javier Ochoa

Este folleto fue adaptado para el suroeste usando la publicación *Keeping Kids Safe: A Guide for Safe Food Handling & Sanitation*, (USDA, 1999) y los materiales de la campaña de *Fight BAC!*<sup>TM</sup>

Este proyecto fue posible gracias a una beca de la Iniciativa de la USDA de Seguridad y Calidad Alimenticia, proyecto 98-EFSQ-1-0293.



La Universidad Estatal de Nuevo Mexico (NMSU) acata las pautas de acción afirmativa y de oportunidad equitativa en el empleo y en la educación. Este proyecto es una colaboración entre NMSU y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

---

# La importancia de la seguridad alimenticia

Hoy más que nunca, la seguridad alimenticia es un tema importante para proveedores de servicios de guardería.

## ¿Por qué?

- ◆ Los niños menores de cinco años de edad son especialmente susceptibles a las enfermedades transmitidas por alimentos ya que su sistema inmunológico no se ha desarrollado completamente. Por lo mismo, las enfermedades transmitidas por alimentos pueden causar efectos colaterales serios, incluso la muerte.
- ◆ Los niños que usan pañales representan problemas especiales de higiene y salud. Por ejemplo, las enfermedades causadas originalmente por bacteria transmitida en alimentos, pueden fácilmente transmitirse por los pañales de niños que tengan diarrea.
- ◆ En 1995, 60% de los niños menores de seis años de edad estuvieron en algún momento bajo el cuidado de personas que no fueran sus padres. Esta cifra continuará aumentando conforme más mujeres busquen trabajo fuera del hogar.

## Cómo usar este folleto

Este folleto se diseñó para ayudar a gente como usted ofreciéndole una fuente de información rápida y accesible acerca de la seguridad alimenticia y la higiene.

Cada página se diseñó para que fuera copiada y puede:

- ◆ Usarse como folleto independiente durante un curso de capacitación,
- ◆ Incluirse en un boletín informativo para empleados, o padres de familia, o
- ◆ Colocarse en un friso, o pegarse en la pared, para que sirva de recordatorio diario.

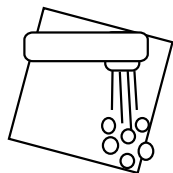
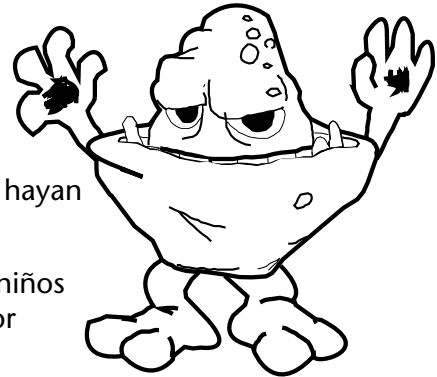
Ya que los estándares de salud y seguridad varían de un estado a otro, es importante que los proveedores de servicios de guardería acudan al Departamento de Salud local para informarse acerca de los estándares vigentes en su localidad.

# ¿Quién es BAC?

Ahora mismo un enemigo invisible puede estar listo para atacar. Se llama BAC (bacteria). Aunque usted no pueda ver, ni oler, ni tocar a BAC, es posible que él y millones de sus amigos hayan invadido ya los alimentos que usted come.

Las bacterias pueden provocarle a usted y a los niños que usted cuide una enfermedad transmitida por alimentos. Las enfermedades transmitidas por alimentos pueden causar diarrea, vómito, y hasta la muerte.

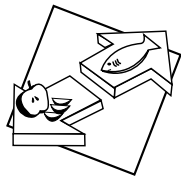
Pero usted puede combatir a BAC y mantener sus alimentos libres de bacterias dañinas. Es tan fácil como seguir estos cuatro pasos:



## Limpiar

### Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia

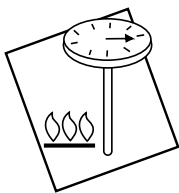
Las bacterias pueden reproducirse en su cocina, en las tablas de cortar, en los utensilios, en las toallas para secar los platos, y en las superficies de los gabinetes. Es importante mantener las manos y las superficies de la cocina limpias.



## Separar

### Prevenga la contaminación entre alimentos

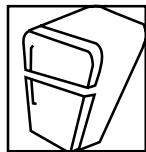
*La contaminación entre alimentos* son los términos científicos que definen la manera en que la bacteria se propagan de un producto alimenticio a otro. Esto sucede especialmente cuando se manejan carne cruda, aves crudas, y mariscos crudos. Por lo mismo, es importante mantener aparte estos alimentos y sus jugos de los alimentos que estén listos para comerse.



## Cocinar

### Utilice la temperatura adecuada

Los expertos en seguridad alimenticia coinciden en que para cocinar adecuadamente los alimentos hay que usar tiempos de cocción determinados y temperaturas suficientemente elevadas para matar las bacterias dañinas que causan enfermedades transmitidas por alimentos.



## Enfriar

### Refrigere rápidamente

Los alimentos deben refrigerarse pronto, ya que las temperaturas frías previenen que las bacterias crezcan y se multipliquen. Por lo tanto, ajuste la temperatura de su refrigerador de manera que esté a 40°F o menos y la del congelador a 0°F. Verifique estas temperaturas de vez en cuando con un termómetro para electrodomésticos.

---

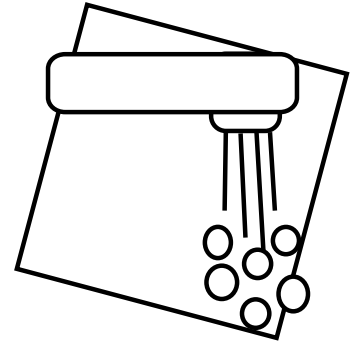
# Limpiar: Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia

## ¿Por qué es importante lavarse las manos?

Los niños que usan pañales representan una circunstancia de salud especial para los otros niños así como para los proveedores de servicios de guardería.

Según algunos estudios:

- ◆ La diarrea es un 30 por ciento más frecuente en los niños que asisten a guarderías que en los niños que se cuidan dentro del hogar y los trabajadores de guarderías también tienen más incidencia de diarrea.



## ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Las situaciones claves para los empleados y para los niños son:

### En el baño



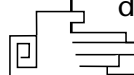
- ◆ DESPUÉS de usar el excusado
- ◆ DESPUÉS de cambiar pañales (¡recuerde lavarle las manos al bebé que use pañales también!)
- ◆ DESPUÉS de ayudarlo a un niño en el excusado
- ◆ CADA VEZ que las manos entren en contacto con fluidos del cuerpo, como el vómito, la saliva, o con moco
- ◆ DESPUÉS de jugar afuera o de tocar animales

### En la cocina

- ◆ ANTES de preparar o comer cualquier alimento
- ◆ DESPUÉS de tocar carne cruda, aves crudas, mariscos crudos, o huevos crudos
- ◆ DESPUÉS de comer una comida o cualquier bocadillo

### Remedios

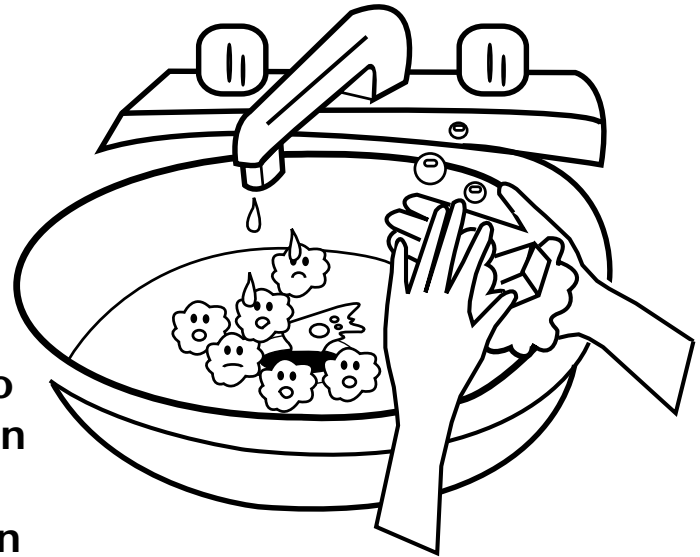
Lavarse las manos es importantísimo. La mitad de las rachas de diarrea podrían evitarse si se le exigiera a los empleados lavarse las manos—y las de los niños—después de cambiar pañales.





# Pin Pon

Para asegurarse de que tanto usted como sus niños se laven las manos durante el tiempo necesario, canten esta canción a lavarse las manos. ¡Además es divertido!

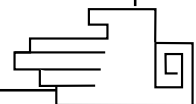


Pin Pon es un monito  
Muy lindo y de cartón  
Se lava sus manitas  
Con agua y con jabón  
Pin Pon Pin Pon Pin Pon

Pin Pon dame la mano  
Con un fuerte apretón  
Que quiero ser tu amigo  
Pin Pon Pin Pon Pin Pon

**Cuando se lave las manos, recuerde estas instrucciones:**

- ◆ Lávese las manos con jabón bajo un chorro de agua tibia
- ◆ Tállese las manos durante 20 segundos
- ◆ Enjuague
- ◆ Use toallas de papel para secarse





# Sugerencias para desinfectar y limpiar

**Desinfectar** se refiere a limpiar superficies usando sustancias químicas que eliminen los microbios casi por completo. Las mesas para cambiar pañales, por ejemplo, siempre deben desinfectarse. La Agencia de Protección Ambiental (*EPA, en inglés*) regula el uso de desinfectantes.

**Limpiar** se refiere a una actividad menos rigurosa donde eliminamos la tierra y la mugre así como pequeñas cantidades de ciertas bacterias. Las superficies que entran en contacto con la comida, como la superficie de los gabinetes de la cocina y las tablas para cortar, deben limpiarse. El jabón, el detergente, los limpiadores en polvo para tallar, y las soluciones de cloro pueden usarse para limpiar. La Administración de Alimentos y Medicamentos (*FDA, en inglés*) regula el uso de limpiadores que se usan en superficies que entran en contacto con la comida.

**Al limpiar:  
Lave y enjuague primero.  
¡Luego limpie!**



Use tablas para cortar de plástico o de otros materiales no porosos. Estas tablas deberán lavarse en la lavaplatos—o con agua caliente y mucho jabón—después de ser usadas.

De ser posible, utilice toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa toallas de tela, procure lavarlas seguido con cloro. Usa una toalla limpia cada día.

Cuando use un desinfectante o limpiador comercial, siempre siga cuidadosamente las indicaciones de la etiqueta. Averigüe en cuáles superficies se puede usar y en cuáles no.

## Cómo preparar soluciones con cloro:

Solución desinfectante para el área de cambiar pañales:

1 **cucharada** de cloro por cada cuarto de galón de agua

Solución para limpiar la cocina:

1 **cucharadita** de cloro por cada cuarto de galón de agua

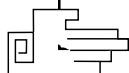
Prepare la solución a diario ya que el cloro pierde su potencia y empieza a evaporarse cuando se mezcla con agua. Al final de cada día, tire la solución que le sobró.

## Cómo usar estas soluciones:

Rocíe la superficie que quiere desinfectar con la solución apropiada. Deje la superficie húmeda por un minuto antes de secar con una toalla limpia de papel.

### ADVERTENCIA

- ◆ Nunca combine el cloro con nada que no sea agua ya que pudiera producir un gas venenoso.
- ◆ Recuerde usar la solución desinfectante únicamente en áreas que no entren en contacto directo con alimentos.
- ◆ Use únicamente la cantidad de cloro indicada. No use más de lo recomendado.





# Prevenir el crecimiento de los microbios

¿Qué cosas deben desinfectarse con regularidad?

- ◆ Las mesas para cambiar pañales

¿Qué cosas deben limpiarse con regularidad?

- ◆ Los juguetes
- ◆ Las superficies de la cocina, como la mesa y los gabinetes
- ◆ Las tablas para cortar
- ◆ Equipo de cocina, como la batidora
- ◆ Las sillas de los bebés, o periqueras



**Lávese** las manos y lave las superficies donde prepare alimentos, como las superficies de los gabinetes, **antes** de preparar alimentos.

**Lávese** las manos y lave las superficies y los utensilios **después** de que entren en contacto con la carne cruda, las aves crudas, los mariscos crudos, o los huevos crudos. Si los niños le ayudan a preparar los alimentos, asegúrese también de lavarles bien las manos.

¿Por qué es importante esto? La carne cruda, las aves crudas, los mariscos crudos, y los huevos crudos pueden contener bacterias peligrosas. Para prevenir la contaminación bacteriana, es importante lavar todas las cosas que entren en contacto con estos alimentos crudos.

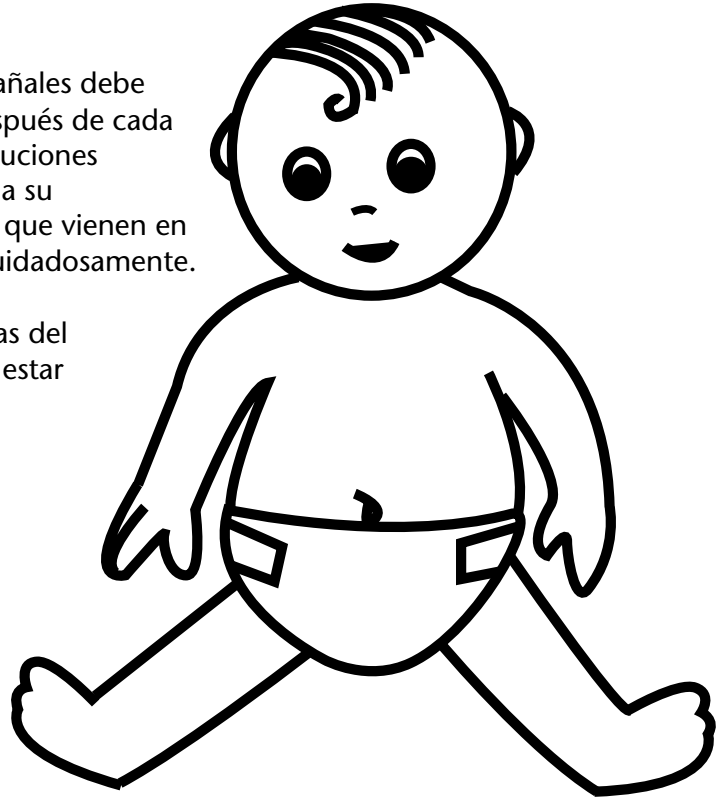
Por ejemplo, no corte la lechuga ni otras verduras para la ensalada en la tabla para cortar que acaba de usar para cortar carne cruda, aves crudas, o mariscos crudos. Lave la tabla para cortar muy bien en agua tibia con jabón antes de volverla a usar.



# Cambiar los pañales con seguridad

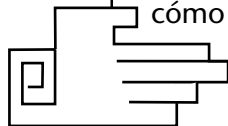
## Tres puntos claves para su salud y la de los niños

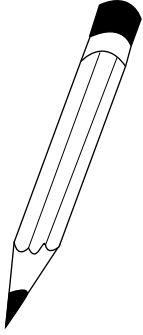
- ◆ Use el área para cambiar pañales **únicamente** para cambiar pañales. Nunca cambie pañales en la misma superficie que usa para preparar o servir alimentos.
- ◆ La superficie para cambiar pañales debe recogerse y desinfectarse después de cada uso. Hay una variedad de soluciones comerciales para desinfectar a su disposición. Las indicaciones que vienen en la etiqueta deben seguirse cuidadosamente.
- ◆ Siempre lávese las manos y las del niño—aún cuando parezcan estar limpias.



### Advertencia de enfermedad

La diarrea con sangre en los niños puede ser síntoma de una enfermedad transmitida por alimentos potencialmente mortal causada por *E. coli* 0157:H7. Los niños que no van al baño solos son los que con mayor probabilidad pueden contagiar la enfermedad a otros. Los miembros de la familia del afectado, así como proveedores de servicios de guardería, deben solicitar tratamiento médico para el bebé y consultar al departamento de salud de su localidad para mayor información acerca de cómo prevenir el contagio de la infección.





## Preguntas de repaso

1. ¿Cuándo debe lavarse las manos?
2. ¿Cómo debe lavarse las manos?
3. ¿Por cuánto tiempo debe tallarse las manos?
4. ¿Cómo puede evitar las rachas de diarrea en las guarderías?
5. ¿Cuál es la diferencia entre desinfectar y limpiar?
6. ¿Qué cosas deben limpiarse con regularidad?
7. ¿Cómo debe desinfectar la superficie que usa para cambiar pañales?

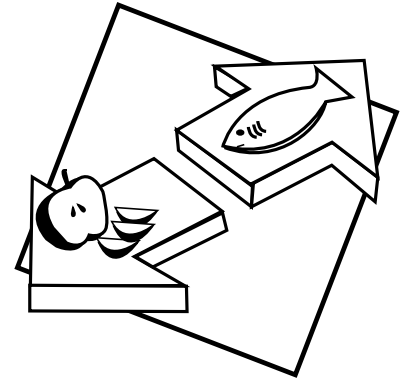
## Respuestas

1. Lávese las manos antes de preparar o comer cualquier alimento; después de tocar carne cruda, aves crudas, mariscos crudos, o huevos crudos; después de comer una comida o cualquier bocadillo; después de usar el excusado, después de cambiar pañales (!recuerde lavarle las manos al bebé que use pañales también!); después de ayudarle a un niño en el excusado; cada vez que las manos entren en contacto con fluidos del cuerpo, como el vómito, la saliva, o con moco; y después de jugar afuera o de tocar animales. Para prevenir la contaminación bacterial en general, lávese las manos tan seguido como sea posible.
2. Lávese las manos con jabón bajo un chorro de agua tibia. Tállese las manos por 20 (veinte) segundos y luego enjuague. Para secarse, use toallas de papel.
3. Tállese las manos por 20 (veinte) segundos. Luego enjuague.
4. La mitad de las rachas de diarrea podrían evitarse si se le exigiera a los empleados lavarse las manos—y las de los niños—después de cambiar pañales.
5. Desinfectar se refiere a limpiar superficies usando sustancias químicas que eliminen los microbios casi por completo. Limpiar es una actividad menos rigurosa donde eliminamos la tierra y la mugre así como un poco de bacteria.
6. Deben limpiarse con regularidad los juguetes, las superficies de la cocina (como la mesa y los gabinetes), el equipo de cocina (como la batidora), y las sillas de los bebés (o periqueras).
7. Desinfecte el área de cambiar pañales con una solución desinfectante que contenga una cucharada de cloro por cada cuarto de galón de agua. Rocíe la superficie con la solución. Deje la superficie húmeda por un minuto antes de secar con una toalla limpia de papel.

---

# Separar: Prevenga la contaminación entre alimentos

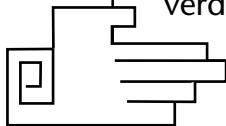
Los alimentos crudos como la carne, las aves, los mariscos, y los huevos pueden tener bacterias dañinas. Es importante que las bacterias de estos alimentos no contaminen otros alimentos. La contaminación entre alimentos se previene siguiendo estas precauciones:

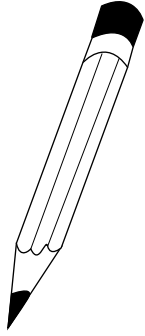


- ◆ Separe la carne cruda, las aves crudas, y los mariscos crudos de los otros alimentos en el carro del supermercado y en su refrigerador.
- ◆ Use una tabla para cortar para la carne cruda, las aves crudas, y los mariscos crudos. Use otra para las verduras.
- ◆ Lávese siempre las manos, las tablas para cortar, los platos, y los utensilios con agua jabonosa caliente después de que hayan estado en contacto con los alimentos crudos como la carne, las aves, los mariscos, o los huevos.
- ◆ Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que haya contenido alimentos crudos como la carne, las aves, los mariscos, o los huevos.

## Una sugerencia útil

Para prevenir la contaminación bacteriana causada por alimentos crudos, ponga todo alimento crudo en un plato hondo en la repisa de abajo de su refrigerador. Esto ayuda a prevenir que los jugos goteen sobre otros alimentos como frutas y verduras.





## Preguntas de repaso

1. ¿Qué puede hacer para prevenir que las bacterias de los alimentos crudos causen alguna enfermedad transmitida por alimentos?
2. Dé un ejemplo de un alimento crudo que contamine un alimento cocido.
3. Dé un ejemplo de un alimento crudo que contamine otro alimento crudo que se come sin antes cocinarse.

## Respuestas

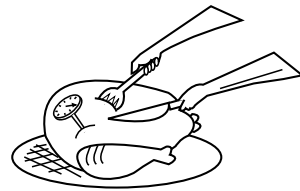
1. Hay varias formas de prevenir las enfermedades causadas por la contaminación bacterial proveniente de alimentos crudos.
  - ◆ Separe la carne cruda, las aves crudas, y los mariscos crudos de los otros alimentos en el carro del supermercado y en su refrigerador.
  - ◆ Use una tabla para cortar para la carne cruda, las aves crudas, y los mariscos crudos. Use otra para las verduras.
  - ◆ Lávese siempre las manos, las tablas para cortar, los platos, y los utensilios con agua jabonosa caliente después de que hayan estado en contacto con los alimentos crudos como la carne, las aves, los mariscos, o los huevos.
  - ◆ Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que haya contenido alimentos crudos como la carne, las aves, los mariscos, o los huevos.
2. A continuación hay dos ejemplos de alimentos crudos que contaminan alimentos cocidos:
  - ◆ Usted está preparando la cena. Usa la tabla para cortar la carne que va a usar en el caldillo. Luego usa la misma tabla para cortar el pan sin antes lavarla.
  - ◆ Usted está preparando un pollo frito para llevar a un día de campo. Saca el pollo de la envoltura. Luego pone la ensalada de macarrones en un recipiente de plástico sin antes lavarse las manos.
3. A continuación hay dos ejemplos de alimentos crudos que contaminan otros alimentos crudos que se comen sin antes cocinarse.
  - ◆ Usted está preparando la cena. Usa la tabla para cortar unos filetes de pescado crudo. Luego corta el repollo para hacer ensalada usando la misma tabla sin antes lavarla.
  - ◆ Usted está preparando el desayuno. Rompe unos huevos para hacer huevos revueltos. Luego prepara una ensalada de fruta sin antes lavarse las manos.

Cocinar los alimentos hasta que estŽn bien cocidos es la mejor protecci—n que usted y sus hijos tienen contra las enfermedades transmitidas por alimentos. Cocinar los alimentos bien mata las bacterias da—inas.

Usar un term—metro para la carne es la mejor manera de asegurarse de que la comida estŽ bien cocida, ya sea que se coci— en la estufa, el horno microondas, o el horno. Revise la tabla de temperaturas de cocci—n (abajo) que recomienda la USDA.

Los huevos deben estar bien cocidos. No deben quedar aguados.

Al cocinar en el horno microondas hay que asegurarse de que no queden porciones fr—as en los alimentos en las que puedan sobrevivir bacterias. Para obtener mejores resultados, cubra el alimento, revu—lvalo, y h—galo girar para que se cueza de manera pareja. Si no hay plato giratorio en su horno microondas, haga girar el plato manualmente una o dos veces durante la cocci—n.

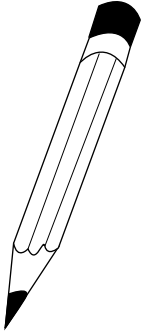


## Temperaturas de cocci—n

Alimento	Temperatura Interna
Carne de aves	
Pollo, pavo, pato, o ganso (entero o en piezas)	180°F
Pechuga	170°F
Relleno (cocinado solo)	170°F
Huevos, platillos con huevo	
Fritos o ba—o Mar'a	Hasta que la clara y yema estŽn firmes
Platillos con huevo	160°F

	°F
Bien cocida	170°F
Jamones, salchichas	
Frescos (crudos)	160°F
Pre-cocidos (para recalentar)	165°F





## Preguntas de repaso

1. ¿Por qué es buena idea cocinar los alimentos hasta que estén bien cocidos?
2. ¿Cuál es la mejor manera de asegurarse de que la comida esté bien cocida?
3. ¿Qué temperatura debe alcanzar la carne molida al cocinarse?
4. ¿Qué consistencia deben tener los huevos cuando están bien cocidos?

## Respuestas

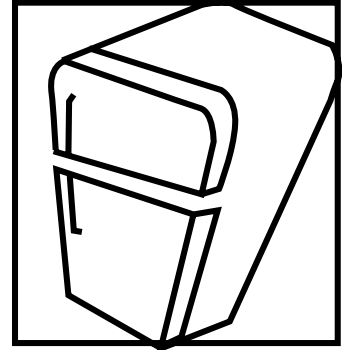
1. Los alimentos se deben cocinarse muy bien para matar las bacterias que pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos.
2. Usar un termómetro es la mejor manera para verificar que la comida esté cocida a la temperatura adecuada.
3. 160 grados Fahrenheit.
4. Tanto la yema del huevo como la clara deben tener una consistencia firme. No deben quedar agudados.

---

# Enfriar: Refrigere rápidamente

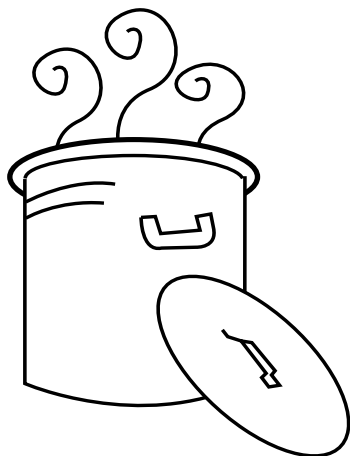
## Sugerencias para enfriar comida

- ◆ Una de las causas más comunes de las enfermedades transmitidas por alimentos es el no enfriar los alimentos debidamente.
- ◆ Los alimentos cocidos necesitan enfriarse rápidamente para que las bacterias peligrosas no se multipliquen.
- ◆ Los productos perecederos, los alimentos preparados, y las sobras deben refrigerarse o congelarse dentro de dos horas como máximo.
- ◆ Los alimentos cocidos se deben refrigerar cuando todavía estén calientes. Es peligroso enfriar la comida en la superficie de los gabinetes o en la mesa.
- ◆ Los alimentos cocidos deben guardarse en recipientes no muy hondos—menos de tres pulgadas de profundidad—para acelerar el enfriamiento. No tape el recipiente hasta que la comida se haya enfriado.



*(Asegúrese de que los jugos de los alimentos crudos como la carne, las aves, los mariscos, y los huevos no puedan gotear sobre los alimentos que estén enfriándose en el refrigerador sin tapar.)*

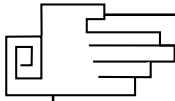
## ¡Enfrielo! ¿Cuánto tiempo se tarda?



¿Cuánto tardaría en bajar la temperatura a un nivel adecuado si refrigerara una olla de ocho pulgadas con caldo de pollo humeante? **¡24 horas!**

Para no arriesgarse, guarde los alimentos calientes en recipientes de poca profundidad (que no excedan de **tres pulgadas** de profundidad).

No empalme los recipientes ni sature el refrigerador de alimentos. El aire frío debe circular libremente entre los alimentos para que los alimentos se mantengan seguros.



**Nota:** Estos límites de tiempo son cortos pero seguros y le ayudarán a prevenir que la comida refrigerada se eche a perder o que se vuelva un peligro comerla. Estos límites de tiempo ayudan a mantener la comida congelada en su punto de calidad máximo.

## Refrigeración de alimentos

Alimento	Refrigerador (40°F)	Congelador (0°F)
<b>Huevos</b>		
Frescos (en cascarón)	3 semanas	No se congelan
Yemas o claras crudas	2-4 días	1 año
Huevos duros	1 semana	No se congelan bien
Huevos pasteurizados líquidos o sustituto de huevo		
Abierto	3 días	No se congelan
Sin abrir	10 días	1 año
<b>Mayonesa comercial (abierto)</b>	2 meses	No se congela
<b>Alimentos pre-cocidos congelados (TV dinners, cacerolas)</b> (Mantener congelados hasta que se vayan a consumir)		
		3-4 meses
<b>Comidas preparadas en la tienda, productos empacados al vacío</b>		
Ensaladas de huevo, pollo, atún, jamón, o macarrón (comerciales o caseras)	3-5 días	
Chuletas de puerco o de carnero rellenas, o pechugas de pollo rellenas	1 día	
Comidas "prácticas" cocinadas en la tienda	1-2 días	
<b>Sopas, guisados</b>		
De verduras o con carne	3-4 días	2-3 meses
<b>Carnes molidas, carne para hamburguesa, carne para guisado</b>		
Carne para hamburguesa o para guisado	1-2 días	3-4 meses
Carne molida de pavo, ternera, puerco, o carnero, o mezclas de estas carnes	1-2 días	3-4 meses
<b>Salchichas para hotdogs, carnes frías</b>		
Salchichas (abierto)	1 semana	
Salchichas (sin abrir)	2 semanas	
Carnes frías (abierto)	3-5 días	1-2 meses
Carnes frías (sin abrir)	2 semanas	
<b>Tocino, salchichón (sin abrir o abierto)</b>		
Tocino	7 días	1 mes
Salchichón crudo de puerco, res, o pavo	1-2 días	1-2 meses
Salchichas ahumadas chicas o en rodajas	7 días	1-2 meses
Salchichón duro, peperoni, o varitas de carne seca	2-3 semanas	1-2 meses
<b>Jamón, corned beef (sin abrir o abierto)</b>		
Corned beef empacado en vinagre	5-7 días	1 mes
Jamón enlatado (etiqueta dice "consérvese refrigerado")	6-9 meses	No se congela
Jamón cocido (entero)	7 días	1-2 meses
Jamón cocido (mitad)	3-5 días	1-2 meses
Jamón cocido (rebanado)	3-4 días	1-2 meses

**También importante**

- ◆ Ya que las bacterias se multiplican rápidamente a temperatura ambiente, recuerde refrigerar todo alimento perecedero.
- ◆ Nunca descongele alimentos afuera del refrigerador. Descongélalos en el refrigerador, en el horno microondas, o bajo un chorro de agua fría. (Si usa el horno microondas, cocine los alimentos inmediatamente después de haberlos descongelado.)

**Refrigeración de alimentos**

Producto	Refrigerador (40° F)	Congelador (0° F)
<b>Carne fresca</b>		
Bistec de res	3–5 días	6–12 meses
Chuletas de puerco	3–5 días	4–6 meses
Chuletas de carnero	3–5 días	6–9 meses
Carne para asar de res	3–5 días	6–12 meses
Carne para asar de carnero	3–5 días	6–9 meses
Carne para asar de puerco o ternera	3–5 días	4–6 meses
Carnes varias (lengua, sesos, riñón, hígado, corazón, tripas, o chicharrón)	1–2 días	3–4 meses
<b>Sobras de carne cocida</b>		
Carne cocida o platillos con carne	3–4 días	2–3 meses
Gravy o caldo de carne	1–2 días	2–3 meses
<b>Carne fresca de ave</b>		
Pollo o pavo (entero)	1–2 días	1 año
Pollo o pavo (pieza)	1–2 días	9 meses
Vísceras	1–2 días	3–4 meses
<b>Sobras de carne de ave cocida</b>		
Pollo frito	3–4 días	4 meses
Platillos de carne de ave cocida	3–4 días	4–6 meses
Piezas de pollo (sin <i>gravy</i> )	3–4 días	4 meses
Piezas de pollo (bañadas en caldo o <i>gravy</i> )	1–2 días	6 meses
<i>Nuggets</i> o croquetas de pollo	1–2 días	1–3 meses
<b>Pescado</b>		
Pescado magro (bacalao, <i>flounder</i> , <i>haddock</i> , o halibut)	1–2 días	6–12 meses
Pescado de sabor medio ( <i>pollack</i> , perca, <i>rock fish</i> , o trucha)	1–2 días	4–9 meses
Pescado de sabor pleno (salmón, atún, o caballa)	1–2 días	2–9 meses
<b>Mariscos</b>		
Cangrejo o langosta (vivos)	1–2 días	No se congelan
Camarón u ostiones	2–3 días	3–5 meses
<b>Pescados, mariscos (congelados)</b>		
Pescados o mariscos (congelados comercialmente)		6–12 meses
Cola de langosta		6–8 meses
Pescados o mariscos (cocidos)	1–2 días	3 meses

**Nota: Cuando congele los alimentos arriba mencionados, envuélvalos en papel de estraza, papel aluminio, o en bolsas plásticas sellables.**



## Manejo seguro de sobras

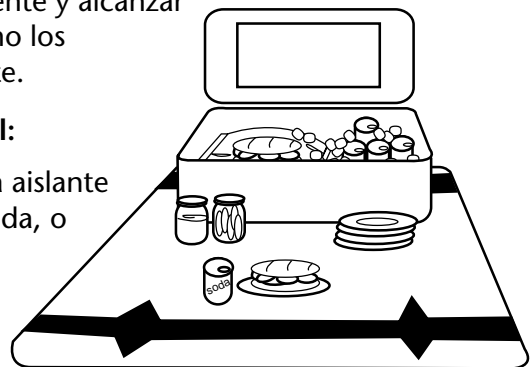
- ◆ Se deben tirar los alimentos percederos que hayan sido servidos a los niños y que no se hayan consumido. Esto incluye alimentos que haya puesto en la mesa o servido en los platos de los niños. **¿Por qué?** Las bacterias se multiplican rápidamente en la comida que se deja a temperatura ambiente. Los alimentos que hayan sido preparados, pero que no se hayan servido, se deben refrigerar inmediatamente.
- ◆ Sirva las sobras dentro de 24 horas. Las sobras deben calentarse a una temperatura de 165°F o más antes de servir.

## La seguridad alimenticia en los días de campo

Las bacterias se pueden multiplicar rápidamente y alcanzar niveles peligrosos cuando los alimentos, como los sándwiches, se dejan a temperatura ambiente.

### Mantenga los alimentos en buen estado al:

- ◆ Mantener los sándwiches en una lonchera aislante con un *gel pack*, un bote de agua congelada, o una cajita de jugo congelado.
- ◆ Empacar los sándwiches en una hielera con hielo o algo congelado.



## Seguros a temperatura ambiente

### Estos alimentos no necesitan permanecer fríos:

- ◆ Sándwiches de mantequilla de cacahuete
- ◆ Galletas
- ◆ Galletas saladas
- ◆ Fruta seca comercial
- ◆ Latas sin abrir de frutas o budín
- ◆ Cajas de jugo sin abrir
- ◆ Pastelitos rellenos de fruta

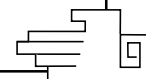
## Manténgalos fríos

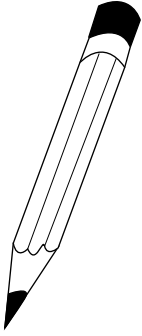
### Estos alimentos necesitan permanecer fríos:

- ◆ Sándwiches de carnes y de aves
- ◆ Ensaladas de carnes y de aves
- ◆ Ensaladas de atún y de huevo
- ◆ Leche, queso, y yogur
- ◆ Latas abiertas de fruta o de budín
- ◆ Frutas y verduras peladas o cortadas

### Advertencia especial

La leche sin pasteurizar no es segura para los niños. Puede ser una fuente de *E.coli 0157:H7*, así como de otras bacterias potencialmente dañinas. Si sus niños van de paseo a una granja lechera **nunca** los deje que prueben leche sin pasteurizar.





## Preguntas de repaso

1. ¿Cómo debe enfriar los alimentos cocidos?
2. ¿Cómo debe descongelar los alimentos?
3. ¿Por qué debe tirar los alimentos que haya servido a los niños?
4. Mencione tres alimentos que necesitan permanecer fríos.
5. Mencione tres alimentos que pueden permanecer a temperatura ambiente.

### Respuestas

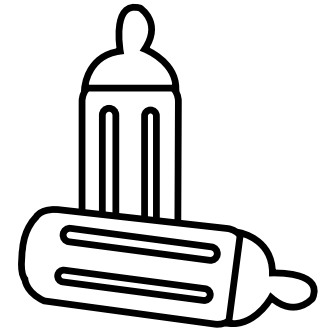
1. Los alimentos ya cocidos se deben pasar a recipientes no muy profundos de tal manera que la comida quede a menos de tres pulgadas de profundidad dentro del recipiente. Luego coloque el recipiente en el refrigerador inmediatamente.
2. Descongele los alimentos en el refrigerador, en el horno microondas, o bajo un chorro de agua fría. Si descongela comida en el horno microondas, cocínela inmediatamente. Los alimentos no deben descongelarse en las superficies de la mesa o los gabinetes porque la parte de afuera se descongela más rápido que el centro y las bacterias se pueden empezar a multiplicar.
3. Tire a la basura cualquier alimento que haya servido a los niños porque las bacterias de sus bocas pueden introducirse en la comida y multiplicarse. Los alimentos perecederos que haya puesto en la mesa pueden representar un peligro si se dejan a temperatura ambiente por mucho tiempo y además pueden haberse contaminado por las manos de los niños.
4. Los siguientes son alimentos que necesitan permanecer fríos:
  - ◆ Sándwiches de carnes y de aves
  - ◆ Ensaladas de carnes y de aves
  - ◆ Ensaladas de atún y de huevo
  - ◆ Leche, queso, y yogur
  - ◆ Latas abiertas de fruta o de budín
  - ◆ Frutas y verduras peladas o cortadas
5. Los siguientes son alimentos que pueden permanecer a temperatura ambiente:
  - ◆ Sándwiches de mantequilla de cacahuete
  - ◆ Galletas
  - ◆ Galletas saladas
  - ◆ Fruta seca comercial
  - ◆ Latas sin abrir de fruta o de budín
  - ◆ Cajas de jugo sin abrir
  - ◆ Pastelitos rellenos de fruta

# Bebés: Conceptos básicos de la seguridad alimenticia

## Manejo seguro de biberones

### Lavar

Lave los biberones, las tapas, y los chupones en el lavaplatos. Si los lava a mano, lávelos en agua tibia con detergente para platos. Enjuague bien y luego ponga a hervir por cinco minutos.



### Refrigerar

- ◆ Mantenga los biberones con fórmula o leche materna en el refrigerador hasta que se lo vaya a dar al bebé.
- ◆ Refrigere los recipientes abiertos de fórmula lista para usarse o concentrada.

### Calentar

- ◆ Ponga los biberones en agua caliente (no hirviendo) durante cinco minutos.
- ◆ Agite bien y pruebe la temperatura de la leche poniéndose unas gotas en la parte interior de la muñeca para asegurarse de que no esté muy caliente.

### Nunca use el horno microondas para calentar los biberones

¿Por qué? Los hornos microondas calientan a altas temperaturas pero no calientan parejo. Podrían calentar una porción de la leche demasiado. Esto podría resultar en una quemadura en la boca o garganta del bebé.

### Recuerde

- ◆ Use los biberones una vez. Lávelos bien antes de volverlos a usar.
- ◆ Para prevenir las caries, así como las infecciones de los oídos, no acueste a los bebés con biberón. La leche que se quede en la boca de su bebé puede fomentar que las bacterias crezcan en los dientes de su bebé. Además, la leche puede introducirse al oído interior causando una infección.

### Nota final:

Revise bien las fechas de caducidad de la fórmula. Si ya pasó la fecha, sea precavida y tírela a la basura.

Alimento	¿Cuándo debe tirarse?
Fórmula que quede	Inmediatamente. Las bacterias de la boca del bebé contaminan la fórmula y pueden crecer y reproducirse.
*Biberones preparados	Después de 24 horas
*Recipientes abiertos de fórmula lista para usarse o concentrada	Después de 48 horas
*Leche materna sin usarse (Puede congelarse por dos semanas)	Después de 48 horas

\*Estos alimentos deben guardarse en el refrigerador.

## Manejo seguro de la leche materna

### Consejos para los padres

- ◆ Ya que los bebés son especialmente susceptibles a las bacterias, queremos ayudarle a usted a mantener a su bebé a salvo.
- ◆ Recuerde estas pautas cuando prepare la leche materna para que la consuma su bebé cuando no le de pecho o esté en la guardería.



### Pautas

- ◆ Guarde la leche materna en frascos esterilizados.
- ◆ Marque cada recipiente con el nombre del niño, la fecha, y la hora en que se extrajo la leche.
- ◆ Refrigérela pronto y úsela dentro de los próximos dos días, o congélela y úsela dentro de las próximas dos semanas.

## Manejo seguro de la comida para bebés

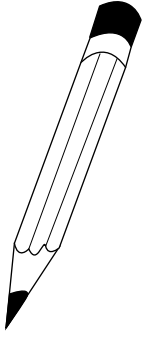
- ◆ Use un plato para servirle a su bebé. No use el frasco ni la lata.
- ◆ Deseche lo que quede en el plato. *¿Por qué? Bacterias de la boca del bebé contaminan la comida, y pueden crecer y multiplicarse en la comida antes de que la sirva nuevamente. Demasiadas bacterias pueden causar que su bebé se enferme.*

### Notas especiales

- ◆ Revise la fecha de caducidad de la comida para bebés. Si ya pasó la fecha, tírela a la basura.
- ◆ Revise la tapa de la comida para bebés sin abrir. El botón de seguridad debe estar deprimido. Si la tapa no hace un ruidito “pop” al abrir, o no está sellada completamente, no use la comida.
- ◆ No caliente la comida para bebés usando un horno microondas. No calienta parejo y la comida podría quemar la boca y garganta de su bebé.

### Como guardar la comida para bebés

Abierto o recién hecho	Refrigerador	Congelador
Frutas y verduras coladas	2–3 días	6–8 meses
Carnes y huevos colados	1 día	1–2 meses
Combinaciones de carne y verduras	1–2 días	1–2 meses



## Preguntas de repaso

1. ¿Cómo debe lavar los biberones?
2. ¿Por qué no debe usar el horno microondas para calentar los biberones?
3. ¿Por qué no debe acostar a los bebés con biberón?
4. ¿Por qué debe tirar la leche materna o fórmula que quede en el biberón?
5. ¿Cuántos días puede refrigerar la leche materna?

## Respuestas

1. Lave los biberones, las tapas, y los chupones en el lavaplatos. Si los lava a mano, lávelos en agua tibia con detergente para platos. Enjuague bien y luego ponga a hervir por cinco minutos.
2. Nunca use el horno microondas para calentar los biberones. Los hornos microondas calientan a altas temperaturas pero no calientan parejo. Podrían calentar una porción de la leche demasiado. Esto podría resultar en una quemadura en la boca o garganta del bebé.
3. No acueste a los bebés con biberón porque la leche que se quede en la boca de su bebé puede fomentar que las bacterias crezcan en los dientes de su bebé y causar caries. Además, la leche puede introducirse al oído interior causando una infección.
4. Si queda algo de la leche materna o fórmula después de darle tetera al bebé, tire lo que sobre porque las bacterias de la boca del bebé contaminan la leche o fórmula. Estas bacterias pueden multiplicarse en la leche o fórmula antes de dársela al bebé nuevamente. Demasiadas bacterias pueden causar que su bebé se enferme.
5. Puede refrigerar la leche materna y usarla dentro de dos días. También puede congelarla y usarla dentro de las próximas dos semanas.