



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

El manejo adecuado de los alimentos en el hogar y en los centros de cuidado infantil puede reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos (intoxicación alimentaria).

¿Qué son las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Las enfermedades transmitidas por los alimentos están ocasionadas por la ingesta de alimentos o bebidas contaminadas con gérmenes como bacterias, virus, moho o parásitos.

Hay muchas maneras de infectarse con los gérmenes, por ejemplo, al acariciar a su perro, tocar a la tortuga que tiene como mascota, cambiar pañales o preparar alimentos crudos, como carnes y aves.

La contaminación ocurre cuando los alimentos o las bebidas no se preparan o almacenan de manera segura o cuando una persona que porta los gérmenes maneja los alimentos y los utensilios. Incluso las personas sanas pueden portar gérmenes.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas de una enfermedad transmitida por los alimentos varían e incluyen lo siguiente:

- Fiebre
- Retortijones
- Diarrea
- Náuseas
- Vómito

Generalmente, los síntomas desaparecen después de 1 a 3 días, pero en algunos casos, una enfermedad transmitida por los alimentos puede poner en peligro la vida. Los niños menores de 5 años de edad, las mujeres embarazadas, las personas mayores y las personas con el sistema inmunitario debilitado corren un mayor riesgo de enfermarse y desarrollar una afección grave.

¿Cómo puedo prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Lávese las manos

Lávese las manos después de ir al baño y antes de consumir o manipular cualquier alimento. Como parte del lavado de manos incluya los siguientes pasos:

- Quítese las joyas o los accesorios de las manos y los brazos
- Frótese las manos íntegramente, lo que incluye frotar entre los dedos y debajo de las uñas, con agua y jabón durante al menos 20 segundos

- Aclárese las manos con agua tibia
- Séquese las manos con un paño limpio o una toalla de papel

Lave y desinfecte las superficies y los utensilios

Siempre lave y desinfecte las superficies donde prepara y sirve los alimentos. Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden ocurrir cuando se usa la misma tabla de cortar, plato o utensilio para preparar carne, aves o marisco crudos y para preparar o servir alimentos listos para consumir.

Mantenga la carne, las aves y el marisco crudos y sus jugos separados los unos de los otros, así como de otros alimentos listos para consumir. Lave las tablas de cortar, los platos y los utensilios con agua caliente enjabonada y después desinfectelos antes de reutilizarlos para alimentos cocinados o listos para consumir.

A continuación, puede ver cómo preparar una solución desinfectante sin necesidad de aclarado.

Cómo preparar una solución desinfectante sin necesidad de aclarado de 200 ppm:

- Mezcle 15 ml (1 cucharada) de lejía de uso doméstico con 4 litros (1 galón) de agua; o mezcle 5 ml (1 cucharadita) de lejía de uso doméstico con 1 litro (4 tazas) de agua.
- Deje que el desinfectante actúe sobre la superficie o los utensilios durante al menos 1 minuto antes de retirarlo con una toalla de papel limpia o de dejarlo que se seque al aire.

Utilice la calculadora de dilución de cloro de B.C. FOODSAFE para preparar un desinfectante con una potencia adecuada, basándose en la concentración de su lejía www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

Advertencia: Mezclar la lejía con productos que contienen ácido o amoníaco produce un gas tóxico que causa graves problemas respiratorios, asfixia y puede ocasionar la muerte.

Los trapos de cocina son un terreno perfecto para el cultivo de gérmenes. Use un nuevo trapo de cocina cada día, y lave los trapos frecuentemente en la lavadora. Para desinfectar su trapo de cocina de manera rápida, humedézcalo por completo y póngalo en el microondas, a temperatura alta, durante 1 minuto. No ponga en el microondas un trapo de cocina seco.

Refrigere los alimentos

Devuelva los alimentos al refrigerador o congelador inmediatamente después de usarlos. Los alimentos perecederos,

como la carne, la leche o el queso, no deben mantenerse a temperatura ambiente durante más de 2 horas. Mantenga los alimentos fríos a 4 °C (40 °F) o a una temperatura más baja.

Cocine los alimentos

- Cocinar los alimentos a una temperatura interna de 74 °C (165 °F) o más puede eliminar la mayoría de los gérmenes
- Use un termómetro digital para alimentos con sonda de aguja para comprobar la temperatura de los alimentos. Inserte la sonda del termómetro en la parte más profunda del alimento sin tocar el hueso, si lo hubiera
- Mantenga los alimentos calientes a 60 °C (140 °F) o más
- Recaliente las sobras hasta que alcancen al menos una temperatura de 74 °C (165 °F)
- Los alimentos recalentados en un microondas deben alcanzar una temperatura de 74 °C (165 °F). Después, deje los alimentos reposar, cubiertos, durante 2 minutos
- Enfríe los alimentos cocinados de 60 °C (140 °F) a 20 °C (68 °F) en el plazo de 2 horas y de 20 °C (68 °F) a 4 °C (40 °F) en el plazo de 4 horas

No prepare alimentos cuando esté enfermo

Si presenta cualquier síntoma de las enfermedades transmitidas por los alimentos, o si tiene cualquier herida o llaga infectada, no debe manejar, preparar ni servir alimentos a otras personas.

¿Qué alimentos deben servir los centros de cuidado infantil?

Los centros de cuidado infantil deben adquirir productos de fuentes autorizadas, como tiendas o proveedores comerciales. Asegúrese de que los alimentos frescos y envasados se usen antes de la fecha de caducidad. Los alimentos donados solo se deben aceptar si están sin abrir o si cumplen las directrices de B.C. Asegúrese de que estos alimentos estén almacenados adecuadamente. Por ejemplo, los productos horneados deben estar en recipientes sellados. Para obtener más información, consulte las directrices de donación de alimentos en www.bccdc.ca/health-professionals/professional-resources/food-donation-guidelines y las directrices para las Organizaciones de distribución de alimentos (Food Distribution Organizations, FDOs) en www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/EH/FPS/Food/FDO%20Guidelines%20with%20Grocery%20or%20Meal%20Program.pdf (PDF 11.86 MB).

¿Qué actividades pueden ayudar a los niños a aprender sobre la seguridad alimentaria?

Muéstreles a los niños cómo lavarse las manos correctamente, especialmente después de ir al baño, tocar a las mascotas, antes de ayudar a preparar los alimentos y antes de comer. Enseñe a los niños cómo toser y estornudar en la manga y después a volver a lavarse las manos. Incluya el lavado de manos como parte de la rutina a la hora de comer o al tomar tentempiés.

Puede hacer que los niños participen en la preparación básica de los alimentos para crear juntos un plato simple. Para evitar

riesgos, los alimentos que los niños ayuden a preparar para el grupo deben estar cocinados, por ejemplo, elija panquecitos (muffins) en vez de ensalada.

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

Mantenga calientes los alimentos calientes, y fríos los alimentos fríos. Empaque los alimentos calientes en un termo. Precaliente el termo con agua hirviendo durante 5 minutos. Un termo mantendrá los alimentos calientes, a más de 60 °C (140 °F), durante aproximadamente 3 horas, por lo que debe tratar de empaquetar estos alimentos justo antes de salir de casa. Mantenga fríos los alimentos fríos utilizando paquetes de hielo, o almacénelos en el refrigerador de la guardería hasta que llegue la hora de comer.

¿Qué permisos y capacitaciones tienen a su disposición los proveedores de cuidado infantil?

Es posible que un centro de cuidado infantil autorizado que prepare y maneje regularmente alimentos necesite tener un permiso para el servicio de restauración en virtud de la Public Health Act (Ley de Salud Pública). Si no está seguro, contacte a su autoridad local de salud pública y pregunte por el funcionario de salud medioambiental (Environmental Health Officer).

Se recomienda encarecidamente que todos los proveedores de cuidado infantil tomen el curso de Caring About Food Safety (La importancia de la seguridad alimentaria). Visite <http://media.openschool.bc.ca/assets/cafs/mainpage/home.html>. Para obtener más información, vea el sitio web del Ministry of Health Food Safety & Security (Ministerio de Sanidad, Protección y Seguridad Alimentaria) www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses.

Para más información

- [HealthLinkBC File #59a Seguridad alimentaria: medidas fáciles para preparar alimentos de manera más segura](#)
- [HealthLinkBC File #59b Seguridad alimentaria para el consumo de frutas y verduras frescas](#)
- [HealthLinkBC File #76 Alimentos que deben evitar las personas con riesgo elevado de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos](#)
- Food Flair™ Recurso para profesionales de la educación temprana en www.vch.ca/Documents/Food-Flair-resource-manual.pdf (PDF 9.7 MB)
- Child Care Facilities: Safe and Healthy Food (Centros de cuidado infantil: Alimentos seguros y saludables) en www.vch.ca/Documents/Child-care-facilities-safe%20-healthy-food.pdf (PDF 609 KB)

También se puede poner en contacto con su nutricionista comunitario, o llamar al **8-1-1** para hablar con un nutricionista certificado.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.