



# Yours for Children, inc.

## SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SANEAMIENTO AF'24

*Sources:*

Massachusetts Department of Early Education and Care -- Policy "Cleaning Sanitizing and Disinfecting Surfaces in Child Care Settings. 4/15/2021

DESE -- Food Safety Training -- Annual Training for FDC Providers FY'24

USDA -- Keep Food Safe! Food Safety Basics

USDA -- Food Safety Basics -- Safe Food Handling and Preparation

USDA -- Food Safety Information—"Danger Zone"

USDA -- Food Safety Information—Cutting Boards and Food Safety

USDA -- Freezing and Food Safety

USDA -- For Child Care Providers: Hand Washing

USDA -- Be Food Safe—Four Easy Lessons in Safe Food Handling

USDA -- Be Food Safe—Kitchen Companion—Your Safe Food Handbook

USDA -- Fight Bac program

USDA -- Family Day Care Homes Monitor Handbook—Child and Adult Care Food Program 2012

Institute of Child Nutrition -- Food Safety in Child Care 2019

Yours for Children, Inc. -- Provider Handbook 2019

Yours for Children Inc. 489 Washington Street, Suite 109, Auburn MA 01501. 800-222-2731. [www.yoursforchildren.com](http://www.yoursforchildren.com)



## **SEGURIDAD ALIMENTARIA Y SANEAMIENTO AF FY'2024**

**Esta es una capacitación requerida para la participación en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).**

El USDA proporciona el cien por ciento de los fondos para este programa y publicación y, por lo tanto, cualquier publicación puede ser copiada libremente por el USDA, el Departamento de Educación Primaria y Secundaria de Massachusetts y cualquier otra institución bajo el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos. Por favor, dé crédito a la fuente indicada cuando se le proporcione o a Yours for Children, Inc. cuando no se proporcione.



**Si no asiste a una presentación de capacitación "ZOOM", debe completar todas las preguntas del cuestionario de estudio en el hogar en línea en [www.yoursforchildren.com](http://www.yoursforchildren.com) dentro de las dos (2) semanas de haber sido recibido la guía de estudio en el hogar.**

Yours for Children, Inc. 489 Washington Street Suite 109, Auburn MA 01501  
800-222-2731  
FAX 508-721-0919  
YFCI@yoursforchildren.com  
www.yoursforchildren.com

Yours for Children, Inc.



Durante la primera semana del próximo mes, YFCI le enviará un correo electrónico de confirmación de haber completado esta formación.

¡Guarde ese correo electrónico para sus registros!

Imprima ese correo electrónico y guárdelo en su Yours for Children, Inc. Manual del Proveedor.

Se incluirá una copia del texto de esta capacitación en ese correo electrónico para referencia futura.

Let's Start

# Declaración actual de no discriminación del USDA

## Declaración de No Discriminación

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/usdaprogram-discrimination-complaint-form-spanish.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

**(1) correo:**

U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; or

**(2) fax:**

(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o

**(3) correo electrónico:**

[program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

# Saneamiento y el CACFP

Mientras reflexionamos sobre la pandemia de COVID-19, es importante que seamos diligentes en nuestros esfuerzos por mantener el entorno más seguro para nosotros, nuestros seres queridos... y los niños que cuidamos.

El 15 de abril de 2021, el Departamento de Educación y Cuidado Temprano de Massachusetts (EEC) publicó su política sobre limpieza, desinfección y Saneamiento de superficies en entornos de cuidado infantil. Este estudio del hogar de YFCI revisa esa política y explica cómo usted, como participante en el Programa de alimentos para el cuidado de niños y adultos (CACFP), puede cumplir con las regulaciones de EEC y CACFP. Información adicional es proveída por El USDA y el Departamento de Educación Primaria y Secundaria de Massachusetts (DESE).

# Declaración Política de EEC, 04/15/2021

- Las regulaciones del Departamento de Cuidado y Educación Temprana (EEC) requieren que todos los programas de cuidado infantil aseguren que el equipo, los materiales y el medio ambiente se mantengan en condiciones sanitarias. Las regulaciones establecen además que las soluciones higienizantes y desinfectantes utilizadas en el entorno de cuidado infantil deben ser una solución de lejía o un desinfectante preparado comercialmente que haya sido registrado como solución higienizante por la Agencia de Protección Ambiental (EPA). Ver 606 CMR 7.11 (10) (f) - (p).
- A través de esta política, EEC busca delinear los medios, métodos y frecuencia de limpieza, higienización y desinfección requeridos para cumplir con las regulaciones de licencia y para mantener de manera segura un entorno de programa de cuidado infantil higiénico.

# Limpieza, higienización, y desinfección

Los términos limpieza, Higienización y desinfección a veces se usan indistintamente, lo que lleva a procedimientos de limpieza ineficaces y malentendidos. De acuerdo con las recomendaciones del Departamento de Salud Pública (DPH) y según lo establecido por Caring for Our Children (4a edición), la limpieza, higienización y desinfección se debe completar de la siguiente manera:

- **Limpieza** - Limpieza significa eliminar físicamente la suciedad, los escombros y la capa pegajosa de una superficie restregando y lavando con una solución de detergente y enjuagando con agua. La limpieza primero elimina la mayoría de los gérmenes y permite que el producto higienizante o desinfectante entre en contacto con los gérmenes restantes que quedan en la superficie.
- **Higienización** - (después de la limpieza) es el tratamiento adecuado para la mayoría de los equipos y superficies en los programas de cuidado y educación temprana. La desinfección reduce suficientes gérmenes en superficies inanimadas para reducir el riesgo de enfermarse por el contacto con esas superficies. La desinfección reduce los gérmenes a niveles considerados seguros por los códigos y regulaciones de salud pública.
- **Desinfección** (después de la limpieza) es el tratamiento adecuado para superficies o equipos donde un contacto seguro requiere una respuesta más poderosa a los gérmenes. La desinfección destruye la mayoría de los gérmenes en superficies inanimadas y es el tratamiento adecuado para el equipo y las superficies que están involucradas con el uso del baño y las precauciones especiales.

# Pautas Generales para Higienización y Desinfectar:

- Las esponjas no deben usarse para higienizar o desinfectar.
- Las superficies y el equipo deben secarse al aire después de esterilizarlos o desinfectarlos. Respete el tiempo de contacto indicado sobre el tiempo que un producto debe estar en contacto con una superficie para que sea eficaz. Si no se indica el tiempo de contacto, deje que el producto se asiente en la superficie durante dos minutos. No lo seque a menos que sea una instrucción de producto. Es necesaria una supervisión cuidadosa para asegurar que los niños no toquen la superficie hasta que esté completamente seco.
- Todas las soluciones higienizantes y desinfectantes deben etiquetarse adecuadamente para identificar el contenido; mantenerse fuera del alcance de los niños; y almacenarlos separado de los alimentos. No almacene soluciones higienizantes y desinfectantes en envases de bebidas.
- Todas las soluciones higienizantes y desinfectantes deben usarse en áreas con ventilación adecuada y nunca cerca de niños.

## Higienización and Desinsectación con lejía y agua

- Los programas que utilizan una solución de lejía hecho por sí mismo con una concentración de lejía 8.25% deben seguir las directrices indicadas a continuación en la determinación de la concentración apropiada de blanqueador para cada uso.
- Las recomendaciones a continuación son solo para productos con lejía con una concentración de lejía al 8.25%. Si se usa una concentración de lejía diferente, se requieren diferentes diluciones y deben prepararse de acuerdo con las instrucciones en el empaque del producto. Si el producto blanqueador está registrado en la Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU. (EPA), siga las instrucciones de la etiqueta para las "recetas" adecuadas.

# Recetas para higienizar y desinfectar

## Dilucion de lejia 8.25% recomendada para Higienizar

Si tienes esta cantida de agua	Añade esta cantidad de de Lejia
1 galon	2 cucharaditas
½ galon	1 cuchadarita
1 cuarto	½ cucharadita
1 pinta	¼ cucharadita

## Dilucion de lejia 8.25% recomendada para desinfectar

Si tienes esta cantida de agua	Añade esta cantidad de de Lejia
1 galon	1/3 Taza
½ galon	¼ Taza
1 cuarto	4 Cucharadas
1 pinta	1 Cucharada

**Todas las diluciones de lejía y agua deben mezclarse nuevamente cada 24 horas.** Las Soluciones de lejía deben prepararse a diario para garantizar su capacidad para higienizar y desinfectar de forma segura. Cuando prepare las diluciones siempre agregue la lejía al agua. (Esto ayuda a evitar la decoloración de las salpicaduras causadas por la adición de agua a la lejía). Use la dilución como se especifica anteriormente en las tablas para higienizar o desinfectar.

# Uso de productos registrados por la EPA sin lejía

- Investigaciones recientes sobre la creciente incidencia de asma entre niños y adultos indican que la lejía utilizada como solución para higienizar o desinfectar puede desencadenar el asma. Tal como se utilizan actualmente, los productos sin blanqueador podrían ser más seguros y tan eficaces como los productos a base de blanqueador. Por esta razón, el Departamento de Salud Pública de Massachusetts y el Departamento de Cuidos y Educación Temprana recomiendan que, aunque todavía se permiten las soluciones de agua y lejía, los programas comiencen a usar productos desinfectantes y desinfectantes registrados por la EPA sin lejía tan pronto como estén disponibles para su compra. Los productos registrados por la EPA se identificarán como productos desinfectantes.
- Para encontrar información adicional sobre un producto registrado por la EPA:
  1. Busque el número de registro de la EPA en la etiqueta del producto.
  2. Vaya a <http://iaspub.epa.gov/apex/pesticides/f?p=PPLS:1>
  3. Ingrese el número en el cuadro titulado Número de registro de la EPA y haga clic en el botón Buscar.

# Aplicación de la Solución de Higienizante / Desinfectantes

## Soluciones Higienizantes y desinfectantes con Lejía:

- Aplique la solución de lejía después de haber limpiado la superficie.
- Se recomienda que las soluciones de lejía se apliquen con un paño desechable o una toalla de papel, se enjuaguen en la solución y se desechen después de cada uso.
- Si usa una botella rociadora, ajuste la configuración para producir un rocío o chorro denso en lugar de una fina niebla cuando sea posible. La fina niebla puede contener partículas de sustancias químicas fuertes que pueden causar asma o síntomas similares a alergias.
- Para todos los métodos de aplicación de soluciones de lejía, las superficies deben estar visiblemente húmedas y dejar secar al aire durante al menos el tiempo de contacto especificado en la etiqueta del producto de lejía.
- Aplique cuando los niños no estén presentes en el área y permitan una ventilación de aire fresco cuando sea posible hasta que se haya secado la solución de lejía.

## Soluciones higienizantes y desinfectantes sin lejía:

- Aplicar siempre de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
- Independientemente de la solución que se utiliza como higienizante o desinfectante, se requiere hacer primero una limpieza adecuada con agua y jabón siempre.
- Solo los productos con un número de registro de la EPA en la etiqueta pueden afirmar que son confiables en reducir o destruir los gérmenes de manera efectiva y segura.

## Notas de DESE:

- Cuando utilice soluciones premezcladas, como Lysol, lea atentamente las etiquetas del producto!. Cada producto tiene sus propias instrucciones explícitas cuando se usa en superficies en contacto con alimentos e incluso si se recomienda su uso en superficies en contacto con alimentos. Estos productos parecen ser más fáciles, pero muchas veces tienen pasos adicionales que incluyen limpiar el residuo con agua y un paño limpio / toalla de papel, lo que lo convierte en un proceso de dos o tres pasos.
- No reutilice los envases vacíos para evitar mezclar soluciones químicas. Por ejemplo, las soluciones como lejía y agua colocadas en una botella limpia de spray de Fantastic o viceversa pueden ser tóxicas, incluso si se lavan previamente.



## **Directrices generales para la frecuencia y la aplicabilidad de esterilización y desinfección**

Todos los programas de educación temprana y cuidado infantil deben seguir un programa de rutina de limpieza, Higienización y desinfección para garantizar que el ambiente esté lo más limpio y libre de gérmenes posible. Cualquier juguete, material, equipo, ropa de cama o superficie que no se pueda limpiar, Higienizar y / o desinfectar no debe usarse en el entorno de educación temprana y cuidado infantil. Lo siguiente puede usarse para guiar los programas en el desarrollo de una rutina de limpieza, Higienización y desinfección.

# PROGRAMA SUGERIDO DE LIMPIEZA, HIGIENIZACIÓN Y DESINFECCIÓN.

PROGRAMA SUGERIDO DE LIMPIEZA, HIGIENIZACIÓN Y DESINFECCIÓN	
<ul style="list-style-type: none"> <li>* Toallas</li> <li>* Toallitas</li> <li>* Sábanas, mantas, fundas de almohada y toda la ropa de cama.</li> <li>* Juguetes de tela lavables a máquina</li> </ul>	Limpiado y secado antes de ser usado por otro niño y al menos semanalmente (estos elementos no necesitan ser higienizado o desinfectado.)
<p>Todas las superficies utilizadas para comer, incluidas las mesas y las bandejas de las sillas altas para los bebés.</p> <p>Todas las superficies utilizadas para la preparación de alimentos, incluidas mesas y el tope de los gabinetes .</p>	Limpiar y desinfectar diariamente , antes y después de ser usado.
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Biberones</li> <li>*Termómetros</li> <li>*Juguetes llevados a la boca por bebés y niños pequeños</li> <li>* Biberones</li> <li>* Utensilios para comer y beber, platos y utensilios para preparar y servir.</li> <li>*Mapos o Trapeadores, paños u otro equipo de limpieza (cuando NO se usa para limpiar fluidos corporales)</li> </ul>	Limpiar y Higienizar después de cada uso.
Cunas, cates, colchonetas y otros equipos para dormir aprobados.	Limpiar y desinfectar cada semana y antes de ser usado por otro niño.
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Fregaderos y grifos del fregadero (excepto cuando se usan después de ir al baño)</li> <li>*Fuentes de agua potable</li> <li>*Mesas de juegos</li> <li>*Chupetes, etiquetados y reservados para uso individual</li> <li>*Pisos de superficie lisa, no porosos, después de barrer o aspirar. (Los programas que operan cuatro horas o menos por día pueden lavar los pisos semanalmente si no hay bebés o niños pequeños en el programa. Todos los derrames o accidentes deben limpiarse de inmediato).</li> </ul>	Limpiar y desinfectar al menos una vez al día.
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Inodoros y asientos de inodoro</li> <li>*Contenedores, incluyendo tapas, que se utilizan para mantener los pañales sucios</li> <li>*Fregaderos y grifos de fregadero utilizados después de ir al baño.</li> <li>*Mesas de agua y equipos de juego de agua.</li> <li>*Sillas de entrenamiento para ir al baño que primero se han vaciado en un inodoro.</li> <li>*Fregaderos y grifos que se usan para lavarse las manos después de que el fregadero se usa para enjuagar una silla de entrenamiento para ir al baño.</li> <li>*Superficies de cambio de pañales</li> <li>*Trapeadores, paños u otros equipos de limpieza utilizados para limpiar fluidos corporales (utilizando el estándar de precauciones )</li> </ul>	Limpiar y desinfectar después de cada uso

# Conceptos básicos para el manejo de alimentos de manera segura

Los pasos seguros en el manejo, cocción y almacenamiento de alimentos son esenciales para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos. No puede ver, oler ni saborear las bacterias dañinas que pueden causar enfermedades. En cada paso de la preparación de alimentos, siga los 4 (cuatro) pasos de la campaña Food Safe Families para mantener los alimentos seguros:

## **LIMPIE** – Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia.

- Las bacterias pueden propagarse por la cocina y llegar a las manos, las tablas de cortar, los cuchillos y el tope de sus gabinetes
- La limpieza frecuente puede evitar que eso suceda
  - Lávese las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos antes y después de manejar alimentos.
  - Pase las tablas de cortar y los utensilios por el lavavajillas o lávelos con agua caliente y jabón después de cada uso.
  - Mantenga limpios los topes del gabinete lavándolos con agua caliente y jabón después de preparar los alimentos. Desinfecte después de cada uso.

## **SEPARA** – No contamine de forma cruzada.

- La contaminación cruzada es la forma en que se propagan las bacterias.
- Mantenga las carnes, aves y mariscos crudos y sus jugos lejos de los alimentos listos para comer.
  - Use una tabla de cortar para carnes, aves y mariscos crudos y otra para ensaladas y alimentos listos para comer.
- Mantenga las carnes, aves y mariscos crudos y sus jugos separados de otros alimentos en su carrito de compras.
- Guarde las carnes, aves y mariscos crudos en un recipiente o en un plato para que los jugos no goteen sobre otros alimentos.

## **COCINE** – Cocine a la temperatura adecuada

- Incluso para los cocineros con experiencia, el calentamiento y preparación inadecuados de los alimentos significa que las bacterias pueden sobrevivir.
  - Use un termómetro para alimentos; usted no puede saber si los alimentos están cocidos de manera segura solo por su apariencia.
  - Revuelva y gire el plato y cubra los alimentos cuando cocine en el microondas para evitar puntos fríos donde las bacterias pueden sobrevivir.
  - Lleve las salsas, sopas y jugos a ebullición cuando las recaliente.

## **ENFRIAR** – Refrigere de inmediato.

- Las bacterias se propagan más rápido a temperaturas entre 41 ° F y 135 ° F, por lo que enfriar los alimentos adecuadamente es una de las formas más efectivas de reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.
  - Enfríe el refrigerador a 41 ° F o menos y use un termómetro para electrodomésticos para verificar la temperatura.
  - Enfríe las sobras y los alimentos para llevar en 2 horas y divida los alimentos en recipientes poco profundos para que se enfríen rápidamente.
  - Descongele carnes, aves y mariscos en el refrigerador, no en el tope del gabinete, y no sobrecargue el refrigerador.

## En la Revisión del Hogar, su monitor de YFCI hará lo siguiente:

- Observara el lavado de manos antes y después de manejar los alimentos.
- Verificara las temperaturas de su refrigerador and Congelador.
- Verificara la limpieza de su refrigerador y mostradores.
- Revisara su almacenamiento de alimentos.

Recuerde, los animales deben estar fuera del área de servicio de alimentos .....



# Compras

- Compre productos refrigerados o congelados después de seleccionar sus productos no perecederos.
- Nunca elija carne o aves en empaques rotos o con fugas de fluidos.
- No compre alimentos después de "Sell-By", "Use-By" u otras fechas de vencimiento.



# Almacenamiento - Refrigeración

## Refrigeración

- La refrigeración reduce el crecimiento de la bacteria. Las bacterias existen en todas partes de la naturaleza. Están en el suelo, el aire, el agua y los alimentos que comemos. Cuando tienen nutrientes (comida), humedad y temperaturas favorables, crecen rápidamente, aumentando en número hasta el punto en que algunos tipos de bacterias pueden causar enfermedades. Las bacterias crecen más rápidamente en el rango de temperatura entre 41 ° F y 135 ° F.
- Siempre refrigere los alimentos perecederos dentro de 2 horas --- 1 hora cuando la temperatura está por encima de 90 ° F.
- Verifique la temperatura de su refrigerador y congelador con un termómetro para electrodomésticos. El refrigerador debe estar a 41 ° F.
- Cocine o congele aves frescas, pescado, carnes molidas y carnes variadas dentro de 2 días; otros tipos de carne, ternera, cordero o cerdo, dentro de 3 a 5 días.
- Organice los alimentos por fecha. Recuerde "Primero en entrar, primero en salir". Utilice primero los productos más viejos.

# Consejos para refrigeradores

**YOUR FRIDGE + FOOD SAFETY**  
Keeping your refrigerator clean and organized helps to minimize food spoilage and reduces your risk of foodborne illness.

**COOKED LEFTOVERS**  
Leftovers are safe for 3 to 4 days in the refrigerator.

**TEMPERATURE**  
An appliance thermometer lets you know your fridge is set to 40 °F or below.

**RAW MEAT**  
Prevent juices from leaking by storing on a wrapped plate or in a sealed container.

**DOORS**  
Temperature changes frequently—avoid storing perishable foods here.

**SEALED DRAWERS**  
Drawers are the best storage option for fruits and vegetables.

**MAIN COMPARTMENT**  
Temperature is more stable—store perishable foods like raw meat, dairy, and eggs here.

**FREEZER**  
Set to 0 °F or below. Frozen food is safe forever though quality may suffer with lengthy storage.

**ADDITIONAL TIPS**  
Clean refrigerator surfaces with hot, soapy water and diluted bleach solution.

Keep fridge smelling fresh by placing an opened box of baking soda on a shelf.

**USDA**  
For more food safety tips, go to **FoodSafety.gov**  
USDA IS AN EQUAL OPPORTUNITY PROVIDER AND EMPLOYER

## Almacenamiento de alimentos -- método primero en entrar, primero en salir

- Los alimentos que permanecen almacenados por más tiempo deben ser los siguientes alimentos que se utilicen. Los alimentos deben almacenarse desde los más antiguos hasta los más nuevos.
- Organice los alimentos por fecha de caducidad o de uso.
- Si un alimento no tiene una marca de caducidad o fecha de caducidad en el paquete cuando se recibió/compró el alimento.
- Guarde los mismos alimentos en la misma área para que queden todos juntos.
- Al almacenar alimentos, etiquételos y feche los artículos para asegurarse de saber cuánto tiempo han estado almacenados.
- Los alimentos deben almacenarse al menos a 6 pulgadas del piso.

## Almacenamiento de alimentos--- productos estables en almacenamiento

Los alimentos estables son alimentos que se pueden almacenar a temperatura ambiente.

Estos alimentos incluyen alimentos enlatados/embotellados, arroz, pasta, harina, azúcar, especias, aceites y alimentos que no requieren refrigeración hasta después de abrirse.

# Almacenamiento: de Alimentos no Perecederos

## Alimentos no Perecederos

Los alimentos que no necesitan refrigerarse o congelarse deben almacenarse con cuidado. Siga estas pautas básicas y tendrá seguridad en los alimentos en bolsa (o en la lata).

- **Dónde:**

Guarde los alimentos enlatados y otros productos no perecederos en un lugar fresco, limpio y seco. Nunca los coloque sobre la estufa, debajo del fregadero, en un garaje o sótano húmedo, o en cualquier lugar expuesto a temperaturas extremas altas o bajas. Una vez que se ha abierto el empaque, los productos secos deben almacenarse de manera que se cierre herméticamente o los alimentos deben transferirse a un recipiente de almacenamiento con una tapa segura.

- **Cuánto tiempo:**

En general, puede almacenar alimentos con alto contenido de ácido, como tomates y otras frutas, durante 12 a 18 meses; alimentos poco ácidos como carnes y verduras, de 2 a 5 años.

- **Cuidado y precauciones para las latas:**

Deseche las latas abolladas, con fugas, abultadas u oxidadas. Los revestimientos de las latas pueden decolorarse o corroerse cuando el metal reacciona con alimentos con alto contenido de ácido, como los tomates o la piña, pero siempre que el exterior de la lata esté en buenas condiciones, el contenido debe ser seguro para comer. Sin embargo, tenga en cuenta que el sabor, la textura y el valor nutricional de los alimentos pueden disminuir con el tiempo.

- **Precaución de sentido común:**

Mantenga a las mascotas, los limpiadores domésticos y otros productos químicos alejados de los alimentos y las superficies que se utilizan para los alimentos.

Si no está seguro que un alimento este bueno , o teme que no se haya refrigerado adecuadamente o se haya dejado fuera por mucho tiempo, ¡no lo pruebe! En su lugar, recuerde la "regla de oro" del almacenamiento de alimentos:

***Si tiene duda, tírelo a la basura!***

## Almacenamiento de alimentos: productos estables en almacenamiento

Alimento	Almacenamiento en Estante	Almacenamiento Después de la Apertura
Carnes y aves enlatadas, guisos, sopas (sin tomate), espaguetis, maíz, zanahorias, guisantes.	2-5 años	3-4 días en el refrigerador
Frutas enlatadas, frutas mixtas, encurtidos.	12-18 meses	5-7 días en el refrigerador
Arroz y pasta seca	2 años	3-4 días en el refrigerador después de cocinar
Atún u otros mariscos en bolsa	18 meses	3-4 días en el refrigerador

# Almacenamiento de alimentos: alimentos fríos



Para evitar la contaminación cruzada, almacene los alimentos listos para comer y los productos agrícolas antes que las carnes, aves y mariscos.

## Food Storage : Cold Food

Alimento	Tipo	Refrigerador (40F o menos)	Congelador (0F o menos)
Ensalada	Ensalada de huevo, pollo, jamón, atún y macarrones	3-4 días	No congelar
Carne en lata	Paquete abierto/fiambres en rodajas	3-5 días	1-2 meses
Hamburguesa, carnes molidas y aves molidas	Carne molida, pavo, pollo y otras aves	1-2 días	3-4 meses
Carne fresca de res y cerdo	Bistec, chuletas, asados	3-5 días	4-12 meses
Aves frescas	Pollo/pavo, entero Pollo/pavo, trozos	1-2 días 1-2 días	1 año 9 meses
Pez	Bacalao, platija, eglefino, abadejo	1 -3 días	4-8 meses
Sobras	Carne o aves cocidas	3-4días	2-6 meses

# Preparación

- Siempre lávese las manos antes y después de manejar alimentos.
- No contamine de forma cruzada. Mantenga la carne cruda, las aves, el pescado y sus jugos alejados de otros alimentos. Después de cortar carnes crudas, lávese las manos, la tabla de cortar, el cuchillo y el tope de su gabinetes con agua caliente y jabón.
- Marina la carne y el ave en un plato tapado en el refrigerador.
- Desinfecte la tabla de cortar usando una solución de  $\frac{1}{2}$  cucharadita de blanqueador con cloro en 1 litro de agua.



# Descongelación

## Descongelación

- **Refrigerador:** El refrigerador permite una descongelación lenta y segura. Asegúrese de que los jugos de las carnes y aves no goteen sobre otros alimentos.
- **Agua fría:** para una descongelación más rápida, coloque los alimentos en una bolsa de plástico a prueba de fugas. Sumerja en agua fría del grifo. Cambie el agua cada 30 minutos. Cocine inmediatamente después de descongelar.
- **Microondas:** Cocine las carnes y aves inmediatamente después de descongelarlas en el microondas.



# Cocinando

## Cocinando

- Cocine todos los filetes, chuletas y asados crudos de res, cerdo, cordero y ternera a una temperatura interna mínima de 145 ° F, medida con un termómetro para alimentos, antes de retirar la carne de la fuente de calor. Por seguridad y calidad, deje reposar la carne durante al menos tres minutos antes de cortarla o consumirla. Por motivos de preferencia personal, los consumidores pueden optar por cocinar la carne a una temperatura más alta.
- Carne molida: Cocine toda la carne molida cruda, cerdo, cordero y ternera a una temperatura interna de 160 ° F, medida con un termómetro para alimentos.



# Las Sobras

## Las Sobras

- Una de las causas más comunes de enfermedades transmitidas por los alimentos es el enfriamiento inadecuado de los alimentos cocidos. Las bacterias pueden reintroducirse en los alimentos después de que se hayan cocinado de manera segura.
- Deseche los alimentos que se hayan dejado a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
  - 1 hora si la temperatura esta por encima de los 90 ° F.
- Coloque los alimentos en recipientes poco profundos e inmediatamente póngalos en el refrigerador o congelador para que se enfríen rápidamente.
- Use las sobras dentro de los 4 días.
- Calentar las sobras a 165 ° F.



# Volver a congelar

## Volver a congelar

- Las carnes y aves descongeladas en el refrigerador se pueden volver a congelar antes o después de cocinarlas.
- Si se descongela por otros métodos, cocine antes de volver a congelar.



## Lavarse las manos

Lávese las manos después de las siguientes actividades:

- Comer y/o beber
- Tocar alimentos crudos, carne, aves o pescado.
- Cambiar pañales a un niño o limpiar a un niño que ha usado el baño
- Usando el baño
- Estornudar, usar un pañuelo o ayudar a un niño a usar un pañuelo
- Tocando basura
- Encontrar fluidos corporales

\*\* Esta no es una lista exhaustiva

## Cómo lavarse las manos

- Mójese las manos y los antebrazos con agua corriente limpia y aplique jabón.
- Frótese las manos y los antebrazos, debajo y entre las uñas durante al menos 20 segundos o cante feliz cumpleaños dos veces para garantizar los 20 segundos de lavado.
- Enjuague con agua corriente tibia.
- Seque bien las manos y los antebrazos con toallas de papel.
- Cierre el agua con toallas de papel y use una toalla de papel para abrir la puerta al salir del baño.

# Póster de Lavarse las manos

**USDA**  
United States Department of Agriculture  
Food and Nutrition Service

## Para cuidadores: Lavado de manos

El lavado de manos es una de las mejores formas de detener la propagación de los gérmenes que causan las enfermedades. Asegúrese de lavarse bien las manos siguiendo estos pasos:



*Cuidadora infantil lavándose las manos.*



Mójese las manos con agua corriente. Añada jabón.

Lave todas las superficies de las manos. Lave bien entre los dedos, el dorso y la palma de la mano, las muñecas y debajo de las uñas.

Frote una mano con la otra durante al menos 20 segundos.



Enjuáguese bien las manos debajo del chorro de agua.

Séquese las manos con un papel toalla limpio y desechable.

Cierre el grifo usando el papel toalla desechable en lugar de cerrarlo con las manos recién lavadas.

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*  
<https://teaminutrition.usda.gov> • FNS 786I-S • Noviembre 2019  
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades

Preparar la comida de forma segura • Capítulo 8 | 111

# ¿¿¿Alguna pregunta???

- Utilice el chat box



**¡Felicidades!**  
Has completado el  
Capacitación en seguridad alimentaria y saneamiento para el AF'24\*.

Durante la primera semana del próximo mes, YFCI le enviará por correo electrónico la confirmación de haber completado esta formación.

**¡Guarde ese correo electrónico para sus archivos!**  
**Imprima ese correo electrónico y guárdelo en su**  
**Yours for Children, Inc. Manual para proveedores.**

\*La capacitación completada en línea o en papel requiere la presentación del cuestionario de capacitación para obtener crédito.

**Gracias por su servicio dedicado a los niños bajo su cuidado.**

**y**

**Gracias por su compromiso continuo con el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos patrocinado por Yours for Children Inc.**



**Yours for Children, inc.**

Yours for Children, Inc  
489 Washington Street Suite 109  
Auburn MA 01501  
800-222-2731  
FAX 508-721-0919  
YFCI@yoursforchildren.com  
www.yoursforchildren.com