

Manejo y almacenamiento de la comida para bebés:

Los niños pequeños tienen mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, en parte debido a que sus sistemas inmunológicos todavía están desarrollándose y no son lo suficientemente fuertes para combatir patógenos peligrosos. Su menor peso permite que dosis pequeñas de patógenos tengan un mayor efecto en su salud, y en comparación con los adultos, tienen menos producción de ácido en el estómago. Estos ácidos ayudan a proteger contra las bacterias dañinas que entran al cuerpo.



- Al recalentar alimentos sólidos que han sido previamente cocinados y guardados en un congelador o refrigerador, asegúrese de que la temperatura interna alcance 165 °F (73.9 °C) al medir con un termómetro para alimentos, para garantizar que cualquier bacteria haya sido eliminada.
- Si usa el horno de microondas para recalentar alimentos, asegúrese de rotarlos o mezclarlos bien mientras se calientan para que la temperatura quede uniforme.
- Debido a que los hornos de microondas dejan partes frías y calientes en los alimentos, agítelos o mézclelos bien luego de calentarlos y revise la temperatura en varias partes de los alimentos.
- Luego de verificar la temperatura con un termómetro para alimentos, déjelos reposar, cubiertos, hasta que tengan una temperatura adecuada para servirlos.
- Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente. Hay tres maneras seguras de descongelarlos: en el refrigerador, sumergidos en agua fría y en el horno de microondas. Los alimentos que se descongelan en agua fría o en el horno de microondas deben cocinarse inmediatamente.
- No alimente al bebé directamente del envase o recipiente para guardar su comida. De hacerlo, cualquier sobrante de comida tendrá que botarse porque ha sido contaminado con la saliva del bebé. En cambio, use una cuchara limpia para sacar una porción de alimento y colóquela en un recipiente limpio para alimentar al bebé.
- Caliente solamente la porción de alimento que removió del envase.
- Refrigere [a 40 °F (4.4 °C) o menos] las porciones que no haya servido en el envase o recipiente en que estaban, luego de marcarlo con la fecha en que se abrió.

