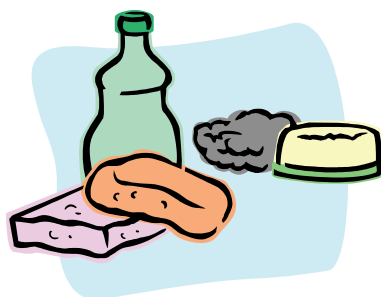


# Limpio y Desinfectado



De acuerdo a la ley federal y la póliza del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, esta institución es prohibido a discriminar a base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o incapacidad. Para registrar una queja de discriminación, escriba al USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington DC 20250-9410 o llame (800) 795-3272 o (202) 720-6382 (TTY). USDA es un proveedor e empleador de oportunidades iguales.

## ¿Es su cocina el lugar de “más gérmenes” en los Estados Unidos?



¡Los fregaderos en la cocina tienen “más gérmenes” que la mayoría de los baños! Los fregaderos en la cocina fueron clasificados como el lugar número uno de más gérmenes en los EU de acuerdo a Charles Gerba, PhD, un profesor de biología del medio ambiente de la Universidad de Arizona.

¡Típicamente hay más de 500,000 bacterias por pulgada cuadrada en el desagüe en el fregadero de la cocina!

Por cierto, en un estudio reciente, mitad de las 10 áreas de más gérmenes en el hogar están en la cocina. Esto incluye las pruebas hechas en las esponjas, fregaderos, grifos, y las manijas de las puertas.

Al seguir las mejores prácticas para limpiar y desinfectar como son delineados en este adiestramiento, su cocina será un lugar seguro y sano para preparar y servir alimentos. Se le informará sobre la manera de mantener su guardería infantil y área de servicio de alimentos limpio y desinfectado para los niños y su familia.



Origen: [www.health.com](http://www.health.com) and [www.kidshealth.org](http://www.kidshealth.org)

## **¡Mantenga las sustancias nocivas lejos de los alimentos!**

Mantener los alimentos seguros parece de sentido común. Muchas de las sugerencias que su abuela le enseñó todavía aplican. Hábitos que usted aprendió como niño— simplemente lavarse las manos, por ejemplo—le ayuda prevenir bacteria, virus, y otros patógenos nocivos de propagarse a los alimentos usted prepara y le sirve a los niños bajo su cuidado.

### **Prevenir contaminación**

La contaminación ocurre cuando la bacteria y otras sustancias nocivas se cruzan a los alimentos de sus manos, utensilios o equipo, o áreas y superficies de preparación de alimentos que no son limpiados apropiadamente.

Usted puede prevenir contaminación cuando usted:

Practica buen higiene personal

Previene el cruce de contaminación

### **Buen estado de salud y higiene**

El origen de muchas de las bacterias que causan enfermedades por alimentos frecuentemente se inicia de la persona que maneja los alimentos. Las bacterias se encuentran naturalmente en su piel, nariz, y garganta. Muchas otras viven o sobreviven en su tracto intestinal — aun cuando usted no se siente enfermo.

La bacteria puede fácilmente propagarse de usted a otros cuando sus manos tocan alimentos, superficies de preparación de alimentos, y otros objetos de la casa, como los grifos, mesas, y juguetes. Uno de cuatro brotes de enfermedades por alimentos pueden ser trazados a las bacterias de las manos.

Mantener un buen estado de salud es una meta que no siempre puede ser logrado mientras usted cuida niños pequeños que frecuentemente están enfermo. Tal vez es importante practicar buen higiene cuando usted prepara y sirva alimentos.

Si usted prepara o sirva alimentos cuando esta enfermo, usted puede contaminar alimentos y propagar enfermedades. Usted no debe preparar o servir alimentos cuando usted tiene cualquiera de los siguientes síntomas:

\* fiebre    \*vomito    \*dolor de garganta    \*diarrea    \*ictericia

Si usted esta destornudando o tosiendo, evite manejar alimentos. Si usted tiene que preparar y servir alimentos, trate de tomar medicamentos que controlan los síntomas.

Heridas abiertas y cortaduras tienen que ser cubiertas completamente con un vendaje o guantes desechables.

Origen: Food Safety for Family Day Care Providers, UMassExtension

# Lávese Las Manos

COMO

Mójelas  
con agua  
caliente



Lávelas

20 segundos

Enjuáguelas



Séquelas

CUANDO

**Lávese las manos antes de preparar comidas o cada vez que sea necesario.**

**Lávese las manos después de haber:**

- ▶ Ido al baño
- ▶ Tocado carne, pollo o pescado crudos, huevos u otros productos de origen animal
- ▶ Interrumpido el trabajo con alimentos (para contestar el teléfono, abrir la puerta o cajones)
- ▶ Fumado
- ▶ Tocado platos, cubiertos o utensilios sin lavar
- ▶ Sacado la basura
- ▶ Tocado la nariz, la boca o cualquier otra parte del cuerpo
- ▶ Estornudado o tosido
- ▶ Cambiado pañales
- ▶ Estado en contacto con animales

**Use jabon para lavarse las manos.**

**Sequese con una toalla limpia o con toallas de papel descartable.**

Elaborado por el Programa de Educación y Extensión Nutricional de la Universidad de Massachusetts (UMASS), con el apoyo de la Administración de Alimentos & Productos Medicinales de los Estados Unidos de Norteamérica, en colaboración con la Asociación para la Educación y Sanidad Alimentaria de Massachusetts. Con la asistencia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos de Norteamérica. El Area de Extensión de UMASS brinda igualdad de oportunidades en sus programas y puestos de trabajo.



Uno de los pasos más importante en reducir la propagación de enfermedades infecciosas entre los niños y proveedoras de cuidado de niño es limpiar y desinfectar las superficies que todos usan. Juguetes, otras áreas y equipo en la guardería infantil justifica el mismo examine profundo que las superficies y equipo en su cocina.

## Limpio vs. Desinfectado — ¿Qué es la diferencia?

**Limpiar:** remover la suciedad y mugre con jabón y agua.

**Desinfectar:** remover la suciedad y mugre y ciertas bacterias reduciendo el numero de gérmenes a un nivel que la propagación de enfermedades es poco probable.

Sus tablas de cortar alimentos, vajillas, utensilios, encimeras, y superficies de mesas todos pueden ser fuentes de contaminación. Cuando usted lave los platos y utensilios, usted remueve los alimentos secos, salsas, y jugos es igual a remover suciedad. Estos mismos artículos necesitan otro paso para desinfectar para asegurar que no hay bacterias nocivas que pueden propagar enfermedades.

¡Reserva el uso del fregadero en su cocina solo para la preparación de alimentos y fregar sus platos! Limpie y desinfecte su fregadero y grifos diariamente. Incluya los abridores de lata en este proceso.

Todas las superficies tienen que ser limpiadas y desinfectadas antes y después de preparar alimentos.

La mesa donde los niños comen y las bandejas de las sillas de comer tienen que ser limpiadas y desinfectadas antes y después de comer. Siempre sirva alimentos en platos, no directamente sobre la bandeja de la silla de comer o mesa.

## Como Desinfectar

Hay dos maneras de desinfectar. Usted puede usar:

- Químicos, tales como el blanqueador de cloro
- Calor o agua caliente

El blanqueador de cloro es el desinfectante más efectivo. Asegurase de revisar la etiqueta para los ingredientes. Busque por *5.25% sodium hypochlorite* en la lista de ingredientes activos. Este es el producto de cloro que desinfecta. Algunas marcas de cloro pueden tener fragancias las cuales pueden reducir la capacidad del cloro a efectivamente matar algunos gérmenes. Concentraciones de cloro mayores de 5.25% pueden dejar un residuo. Asegurase de revisar la etiqueta.

Aparte de cloro, hay muchos otros productos comerciales de limpieza que promocionan sus propiedades desinfectantes. No todos los productos son seguros para usar en artículos que serán usados en la preparación de alimentos. Algunos productos no tienen la misma eficacia que el cloro.

## Use esta receta para hacer una solución cada día



### 1/4 cucharadita de cloro + 1 cuarto de agua tibia

Esta receta hace una solución segura para uso sobre todas las superficies en contacto con alimentos. No use una concentración de más de 1 cucharada de cloro en un galón de agua (o un máximo de 1 cucharadita por cuarto de agua), porque deja un residuo de cloro que puede contaminar alimentos.

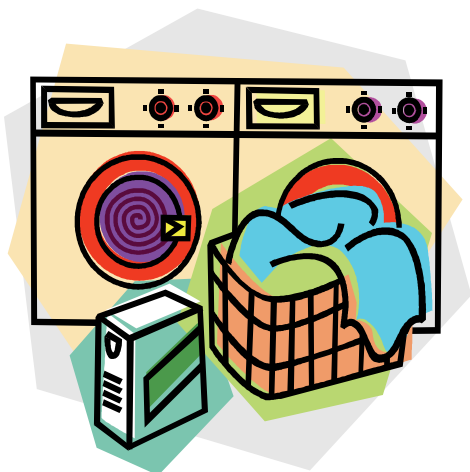
Usted puede aplicar esta solución en varias maneras.

- Botellas del aerosol son buenas para desinfectar superficies. Rotule la botella con el nombre de la solución. Permita que las superficies desinfectadas se sequen al aire libre.
- La solución de desinfectar puede ser usada para enjuagar los paños usados para limpiar. Todos los paños de limpiar deben ser lavados diariamente en agua caliente.
- La solución de desinfectar puede ser usada para sumergir objetos, tales como juguetes pequeños. Asegurase de permitir que los objetos se sequen a aire libre. Desinfectar toma 7-10 segundos.

Calor o agua caliente también puede ser usado para desinfectar. Si usted usa su lavaplatos para desinfectar platos y utensilios, la temperatura para desinfectar durante el ciclo de enjuagar debe ser 180° F.

Si usted lava sus platos a mano, use agua caliente jabonosa. Enjuague en agua tibia corriente y seque al aire libre.

Lave todo el equipo de alimentar infantes en agua caliente jabonoso y use un cepillo de biberones y tetinas. Desinfecte biberones, tapas, aros, y tetinas en agua hirviendo por 5 minutos. Remueva con tenazas desinfectadas y deje secar a aire libre.

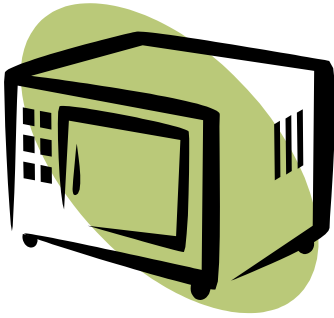


Es importante dejar que las superficies, utensilios, platos, y equipo se sequen al aire libre. Una toalla de cocina puede albergar bacteria la cual puede contaminar las superficies. No es económico usar una toalla limpia o de papel para secar todo el tiempo. Secar al aire libre ahorra tiempo, dinero, y es más fácil al ambiente.

Lave los paños usados en la cocina diariamente en agua caliente y seque. Tome precauciones en manejar ropa mojada. Artículos mojados pueden albergar bacteria. Transfiere artículos mojados a la secadora rápidamente y seque bien. Dependiendo en la carga, puede tomar hasta 45 minutos. **Lave sus manos después de transferir artículos mojados a la secadora.**

Origen: Food Safety for Family Day Care Providers, UMass Extension; Feeding Infants in the Child Nutrition Programs, USDA; Management Improvement Guidance for Family Day Care Homes, USDA

## El microonda mata gérmenes en las esponjas



Su microonda puede ser beneficioso en ayudar proteger contra la propagación de gérmenes. Los estudios demuestran que calentar las esponjas y esponjillas matan las bacterias.

Las bacterias y gérmenes que causan enfermedades en huevos crudos, carnes y vegetales frecuentemente terminan sobre las superficies. Esponjas húmedas, paños, y fregadores usados para limpiar pueden propagar bacteria sobre las superficies y proveer un caldo de cultivo ideal para gérmenes.

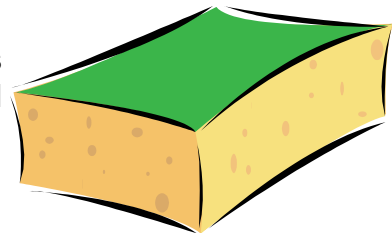
En estudios completados por el *Journal of Environmental Health*, los investigadores evaluaron los efectos en las bacterias y virus después de calentar las esponjas en el microonda.

Los resultados demuestran que 2 minutos en el microonda a plena potencia destruyo o inactivo más de 99% de todos los gérmenes vivientes y esporas de bacterias en las esponjas y fregadores.

Después de 2 minutos adicionales, por cada 4 minutos, a plena potencia, ningunos de las esporas de bacteria sobre vivieron.

Esto es lo que usted necesita hacer:

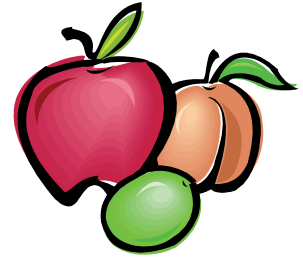
- Caliente en el microonda solo esponjas y fregadores plásticos que no contienen acero ni otro metal.
- Asegurase de que la esponja o fregador este mojado. El calor de hervir a toda potencia el contenido de agua es lo que mata los gérmenes.
- Dos minutos a plena potencia debe ser suficiente para matar la mayoría de los gérmenes.
- Tenga cuidado en remover la esponja o fregador del microonda. Estará muy caliente y no se debe manejar inmediatamente.
- Los investigadores recomiendan calentar las esponjas y fregadores en el microonda diariamente.
- Lavar su esponja o fregador en el lavaplatos mata las bacterias a un nivel levemente inferior que en el microonda.



Origen: [www.webmd.com](http://www.webmd.com) and *Journal of Environmental Health*, 2007

## Lavado de frutas y vegetales

Como proveedor de cuidado infantil, planee sus comidas y meriendas para cumplir las directrices del CACFP. Esta variedad de alimentos le ofrece a los niños en la guardería los nutrientes necesarios para mantenerse sano, estar activo y crecer. Entre los alimentos saludables que usted sirve, frutas y vegetales listos para comer pueden plantear riesgos para la salud si no lo manejan correctamente.



¡Comience con las manos limpias!

Corte las áreas dañadas o machucadas en las frutas y vegetales antes de preparar. Descarte cualquier producto que se vea podrido.

**Todas las frutas frescas y vegetales deben lavarse bien antes de pelar, cortar, comer o cocinar con ellos.** Esto incluye productos cultivados orgánicamente, productos cultivados en su casa, o comprado en el supermercado o el mercado de los agricultores. Lave la fruta entera, aunque no se coma la cáscara. Si corta a través de la cáscara de una fruta sin lavar o vegetal, puede transferir las bacterias de la piel al interior del producto.

Enjuague con agua corriente limpia usando un cepillo suave de fregar frutas y verduras para limpiar las grietas cuando es necesario es recomendado.

No lave frutas y vegetales con jabón o detergente. Permanecerá un residuo que podría ser perjudicial. No es necesario gastar dinero para comprar algunos productos nuevos que se venden para lavar fruta y vegetales. La fricción de agua corriente limpia, más un cepillado suave, si es necesario, limpia los productos.

Lave las frutas y vegetales justo antes de servir y cocinar. Lavar con mucho tiempo de antemano puede acelerar que el producto se eche a perder en el refrigerador.



¿Qué tal de los productos prelavados? Si productos en bolsas tales como la lechuga, dice en su empaque que ha sido prelavado puede ser usado sin lavar. Como una medida de precaución adicional, puede lavar el producto una vez más antes de usar. Productos prelavados en bolsas abiertas deben lavarse antes de usar.

Riesgos para la salud con brotes crudos: brotes crudos que se sirven en ensaladas, envolturas y sándwiches pueden contener bacterias que pueden causar enfermedad. Enjuagar los brotes en primer lugar no significa que elimina las bacterias.

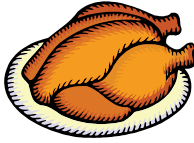
Para reducir el riesgo de enfermedad, no se deben consumir brotes crudos tales como de frijoles, alfalfa, trébol, o de remolachas. Todos los brotes deben ser cocidos cuidadosamente antes de consumir para reducir el riesgo de la enfermedad.

Origen: FDA *Safe Handling of Raw Produce*



## No lave carnes crudas antes de cocer.

En el hogar el proceso de lavar carnes crudas aumenta las posibilidades del cruce de contaminación. Las bacterias en los jugos de las carnes y aves crudas pueden diseminarse a otros alimentos, a cubiertos, y superficies.



Lavar pollo y otras aves no mata las bacterias dañinas. Usted puede matar estas bacterias solo a cocinarlas, a la temperatura interna adecuada de 165°.

Cómo manejar con seguridad las carnes crudas, aves y pescado:

- Lávese las manos antes de manipular cualquier alimento.
- Lávese las manos después de manipular carnes crudas, aves y pescados.
- ¡Si usted maneja carnes crudas, aves o pescados no se limpie sus manos con una toalla de cocina! Usted ha contaminado la toalla, la cual usada otra vez, contamina otras superficies.
- Mantenga las carnes crudas y sus jugos lejos de otros alimentos en el refrigerador y las superficies.
- ¡Ponga alimentos cocidos sobre un plato limpio! Nunca re-use un plato que tenía carne cruda, aves, o pescado.
- Use una tabla para cortar las carnes crudas, aves, o pescados. Mantenga otra tabla para cortar frutas, vegetales y panes.
- Cuando haya terminado de preparar los alimentos, lave y desinfecte las superficies y áreas de preparación de alimentos.
- Lave todas las tablas de cortar, cuchillos, y utensilios en agua caliente jabonosa y deje secar al aire libre.
- Desinfecte las tablas de cortar carnes usando el desinfectante de cloro en la página 5.
- Tablas plásticas, de acrílico, de vidrio, y de madera sólida pueden lavar en el lavaplatos.
- Use solamente una tabla de cortar que es libre de agujeros profundos. Reemplace tablas de cortar que estén viejas y difíciles de limpiar bien.



Origen: <http://www.fightbac.org/> and [www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

## Limpia su cocina dentro de un presupuesto

¡Ya saben la importancia de mantener una cocina limpia! Usted no tiene que gastar mucho dinero para hacer el trabajo. Con los siguientes productos en tu cocina le ayudará a hacer frente a muchas de las tareas de limpieza:

- \* Detergentes de lavar platos
- \* Vinagre
- \* Soda de hornear “*baking soda*”
- \* Armonía
- \* Cloro



**ADVERTENCIA:** Nunca mezcle amoníaco y cloro.  
Gases tóxicos se pueden producir si se mezclan cloro y amoníaco.  
Esta advertencia también se aplica a cualquier limpiador que contienen cloro y amoníaco.

Aquí hay algunas sugerencias para limpiar y desinfectar su cocina "rápido".

**Detergente de lavar platos:** Use un líquido concentrado de detergente de lavar platos que trabaje sin tener que usar demasiado. Elegir solo por precio no es económico, fíjese cuanto se usa. No es necesario usar un detergente de lavar platos antibacterial. Estos resecan la piel y no son más efectivos que lavar los platos correctamente en agua caliente, enjuagar, y secar al aire. Considere el uso de guantes de goma cuando lave platos para ayudar a mantener las manos que se le resequen.

**Vinagre:** Vinagre es un ácido suave y es muy útil en su cocina. Vinagre blanco es barato. La acidez es un desinfectante suave, desodoriza, y corta la grasa. El olor de vinagre se desaparece en unos pocos minutos después de eliminar los otros olores.

Además de usar vinagre para hacer que su máquina de café funcione mejor, unas gotas de vinagre en el agua para lavar platos corta la grasa y deja los platos brillantes.

Las ventanas de su cocina se pueden limpiar con vinagre. Use 2 cucharadas de vinagre para 1 cuarto de galón de agua como una solución de limpieza.

Use 1 cucharada de vinagre en un cuarto de galón de agua caliente para limpiar pisos de madera.

**Soda de hornear:** Soda de hornear verdaderamente es un limpiador de usos múltiples. Es un álcali leve y abrasivo. Se puede hacer un limpiador al mezclar 2 cucharadas de soda de hornear con agua caliente. Se puede usar para limpiar el interior del refrigerador, microondas, y otros aparatos pequeños.

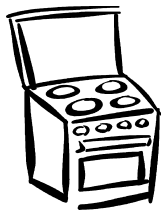
Use la soda de hornear y agua para quitar el olor y las manchas de envases plásticos. Deje soda de hornear mezclado con agua en el envase. Enjuague con agua clara y deje secar al aire.

Use soda de hornear para lavar el fregadero de la cocina sin arañar la superficie. Rocíe soda de hornear y frote suavemente con una toalla de papel o esponja. Enjuague y desinfecte si es necesario. Use una esponja rociada con soda de hornear para suavemente quitar las manchas de café o té en los vasos.



Alimentos horneados se pueden limpiar con soda de hornear. Rocíe el caldero o plato de hornear con soda de hornear y añada unas tazas de agua. Cocine a fuego lento durante varios minutos. Por lo general la comida quemada se levantará.

**Armonía:** Prepare un limpiador de usos múltiples al mezclar 1 cucharada de amoníaco, 1 cucharada de detergente líquido para lavar platos y 2 tazas de agua. Esto es bueno para la limpiar superficies y maderaje.



Use amoníaco en lugar de aerosoles cáusticos para limpiar un horno grasiento. Ponga 1/2 taza de amoníaco puro en un recipiente de vidrio. Coloque el recipiente en un horno tibio, cierre la puerta y deje durante la noche. La mañana siguiente, limpie el interior del horno con un paño mojado en agua caliente jabonosa. Use lana de acero fino para eliminar cualquier resto de alimentos en el horno.

**Cloro:** Cloro se usa en la cocina, no como un producto de limpieza, pero como un desinfectante. Utilice cloro para desinfectar su cocina como se describe en la página 4 y 5. Mientras que el vinagre y soda de hornear pueden ser eficaces en limpiar su cocina dentro de un presupuesto, investigaciones han demostrado que no son eficaces en desinfectar superficies.



**Cuidadosamente rotule todos los productos.** Asegúrese de rotular cuidadosamente todos los compuestos de limpieza o desinfectante que se prepara. Mantenga todos los productos químicos fuera del alcance de los niños. Estas ideas de limpieza pueden requerir un poco más “trabajo duro”, pero el resultado puede ser una cocina limpia, desinfectada, y brillante entre un presupuesto.



Origen: University of Wisconsin Extension Service



# Yours for Children, inc.

303 - 313 Washington Street  
Auburn, MA 01501  
1-800-222-2731  
www.yoursforchildren.com

Non Profit Org.  
U.S. Postage  
PAID  
Permit No. 37  
Auburn, MA

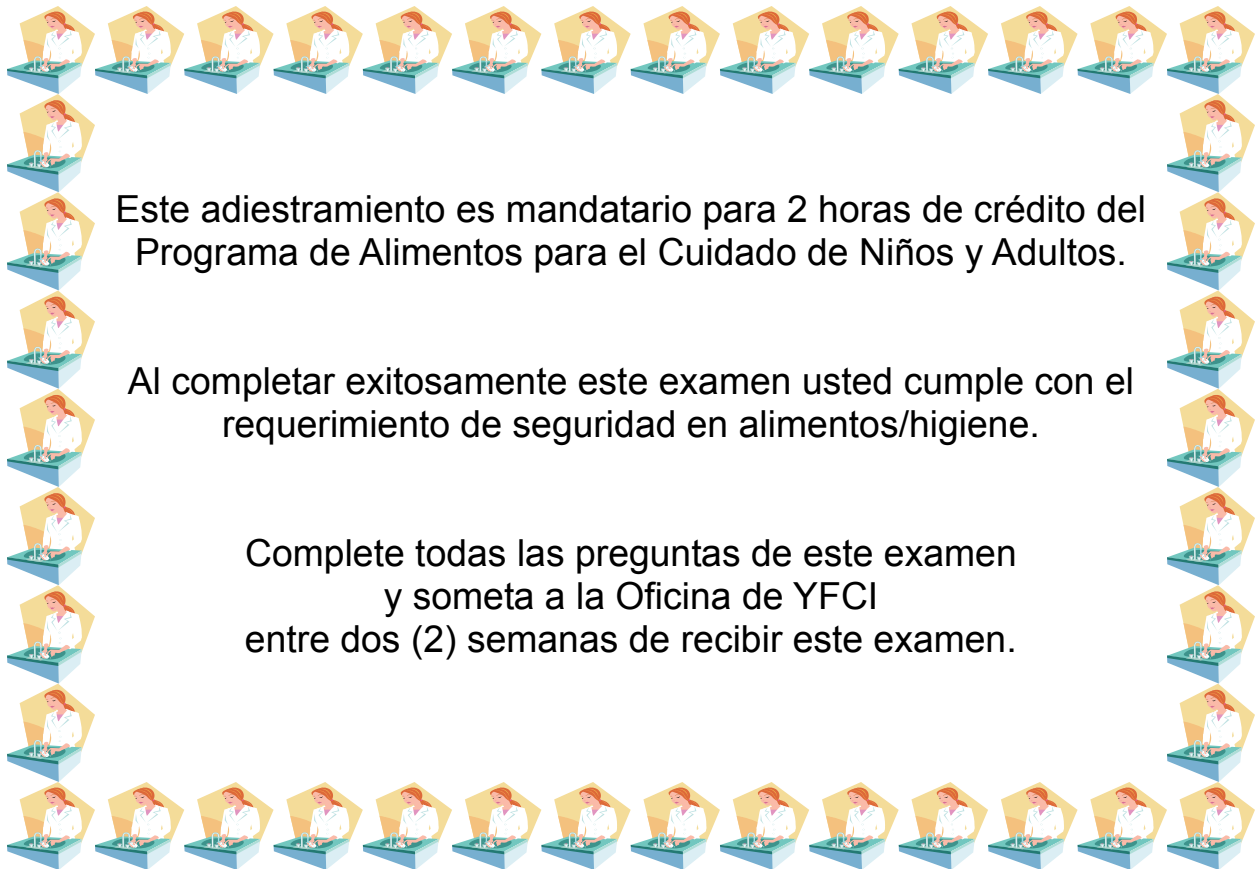
## Address Service Requested

One hundred percent of the funding for this program and publication is provided by USDA and, therefore, any publications may be freely copied by USDA, the Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education, and by any other institutions under the Child and Adult Care Food Program. Please credit the listed source when given or **Yours for Children, Inc.** when not given.

**Limpio y Desinfectado**

**Adiestramiento mandatorio**

**TO:**



Este adiestramiento es mandatorio para 2 horas de crédito del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos.

Al completar exitosamente este examen usted cumple con el requerimiento de seguridad en alimentos/higiene.

Complete todas las preguntas de este examen y someta a la Oficina de YFCI entre dos (2) semanas de recibir este examen.