

La limpieza es lo primero

LA COCINERA

Lávese siempre las manos antes de preparar comida.

Use jabón y agua tibia durante 20 segundos.

No prepare comida para el bebé si tiene una herida abierta o lastimadura en las manos porque esto podría hacer que los gérmenes pasen a lo que el bebé va a comer.

ÁREA DE TRABAJO

Limpie y desinfecte los mostradores.

Separe los alimentos cocidos de los alimentos crudos.

No use para la comida cruda la misma tabla de picar ni el mismo cuchillo que usó para los alimentos cocidos. Las bacterias podrían pasar de un alimento al otro y el bebé podría enfermarse.

PARA GUARDAR LOS ALIMENTOS

Use una cubetera limpia para congelar.

Guarde los cubos de comida congelada en bolsas de plástico o contenedores limpios.

Asegúrese de que los alimentos se mantengan congelados.



Solución desinfectante

- *Mezcle 1 cucharadita de cloro en 1 cuarto de galón (4 tazas o 32 oz.) de agua.*
- *Usar la cantidad correcta de cloro en agua y no enjuagarla es una manera segura y aprobada de desinfectar.*
- *Sumerja todos los platos y utensilios limpios.*
- *Humedezca una esponja limpia o un trapo y páselos por los mostradores.*
- *No hace falta enjuagar.*

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

Si quiere saber más sobre seguridad de los alimentos:

www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/foodsafety.html

Información y Educación Nutricional del Estado de Oklahoma
w3.ouhsc.edu/onie



Prepare usted misma la comida de su bebé

