

# ‘Hoja de cuna’: mantenga a los niños pequeños a salvo de la intoxicación alimentaria

Cualquier persona puede intoxicarse con los alimentos, pero especialmente los bebés y niños menores de 3 años están en mayor riesgo, y una vez se enferman, puede ser más difícil que se recuperen. Pueden desarrollar complicaciones graves que lleven a hospitalizaciones, problemas de salud de por vida y hasta la muerte.

Esta guía de la organización *Partnership for Food Safety Education* contiene consejos para padres, abuelos y niños sobre las maneras de reducir los riesgos de intoxicación alimentaria en los hogares con niños pequeños.

## Manos limpias: ¿agua y jabón o desinfectante?

“Las manos limpias salvan vidas”, de acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, pero, ¿qué se debe escoger para limpiar las manitas de los niños: lavarlas o usar desinfectante de manos?

Cuando se hace correctamente, el lavado de manos con agua tibia y jabón es más eficaz para reducir el número de bacterias y de virus en las manos.

Tome su tiempo para ayudar a los niños pequeños a lavarse las manos correctamente:



- Moje las manos del niño bajo agua limpia, corriendo del grifo.
- Enjabónelas.
- El niño debe frotarse ambas manos. Ayúdelo si es muy pequeño. No olvide enjabonarle las muñecas, la parte superior de los brazos y entre los dedos.
- El lavado, formando espuma, debe durar al menos 20 segundos, más o menos lo que tarda cantar dos veces la canción “Cumpleaños feliz”.
- Enjuáguele las manos y luego séquelas cuidadosamente con una toalla de papel desechable. Use la toalla para cerrar las llaves del agua.

Cuando no tenga jabón y agua disponibles, los desinfectantes que contienen al menos 60 por ciento de alcohol pueden ser una buena opción; pero para que funcionen bien, las manos deben dejarse secar al aire y no secarlas con toallas de papel.

Los niños pequeños solo deben usar desinfectantes bajo la supervisión de un adulto, para evitar que el desinfectante les caiga en los ojos o que se lo tomen, lo cual puede ser venenoso.



## Limpieza y desinfección de las superficies y los juguetes

Los gérmenes peligrosos, como el virus de la *hepatitis A* y el *rotavirus*, pueden sobrevivir en las superficies por varias semanas. Si alguna persona toca dichas superficies, los gérmenes pueden llegar a sus manos y luego transmitirse a la boca, a otras personas o a los alimentos. Esta es la razón por la cual es tan importante limpiar y desinfectar las superficies que se tocan frecuentemente.



- Limpie la superficie con agua caliente y jabón, y luego enjuáguela completamente. Añada la solución desinfectante y deje secar al aire. Use también este método para limpiar y desinfectar las bandejas de las sillas de comer para niños, los lavamanos, las superficies de la cocina y los juguetes grandes de plástico o de goma.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios, y las superficies de la cocina con agua caliente y jabón luego de preparar cada alimento, antes de pasar al siguiente.
- Limpie las bandejas de las sillas de comer para niños con agua caliente y jabón luego de cada uso, y séquelas completamente con una toalla de papel desechable.
- Las tablas de cortar, los platos, los utensilios y los juguetes pequeños de plástico se pueden desinfectar en un ciclo de la lavadora de platos a 170 °F (76.6 °C).

### Limpia y desinfectar no son lo mismo.

Limpia es remover la mugre y residuos, y se hace antes de desinfectar. Después se usa una solución para matar los gérmenes. A continuación le ofrecemos una “receta” para una solución desinfectante segura y eficaz: Combine en un balde limpio 1 cucharada de cloro líquido con un galón de agua.



## Manejo y almacenamiento de leche materna y fórmula preparada

La leche es susceptible a la contaminación bacteriana, si no se maneja y almacena de manera adecuada.

La leche materna y la fórmula preparada deben refrigerarse a 40 °F (4.4 °C) o menos. Use un termómetro para electrodomésticos para asegurarse de que su refrigerador este lo suficientemente frío.

## Limpieza de los biberones

- Es recomendable esterilizar los biberones en agua hirviendo antes de usarlos por primera vez. Luego, los biberones se pueden lavar y secar de manera segura en una lavadora de platos que funcione adecuadamente.
- Antes de preparar un biberón, lávese los brazos, las manos y por dentro de las uñas con agua y jabón por al menos 20 segundos. Enjuague completamente y séquese las manos con un paño limpio o una toalla de papel desechable.
- Limpie y desinfecte el lavaplatos de la cocina con los métodos descritos arriba en la sección Limpieza y desinfección de las superficies y los juguetes.



- Lave los biberones y sus tetinas, las tapas, las roscas y los utensilios de preparación con agua caliente y jabón antes de usarlos. Use un tapón para llenar el lavaplatos con agua caliente. Mientras lo llena añada jabón líquido para platos.
- Eche un poco de agua caliente con jabón al biberón. Introdúzcale un cepillo para limpiar biberones y rótelo por dentro hasta que quede limpio. Use el agua que corre del grifo para sacar el agua enjabonada del biberón.
- Limpie la tetina con un cepillo especial para tetinas, sin olvidarse del orificio.
- Apriete y saque el agua caliente con jabón a través del orificio de la tetina para sacar cualquier residuo de leche que quedara.
- Enjuague todos los utensilios con agua que corra del grifo para eliminar cualquier residuo de jabón.
- Use pinzas desinfectadas para remover los biberones, tetinas u otros utensilios. Déjelos secar sobre un escurridor de platos.

## Preparación de biberones de fórmula

- Antes de abrir una lata de fórmula, limpie la tapa del envase y el abridor de latas con agua y jabón, y enjuague bien. Esto disminuye la posibilidad de contaminación.
- Los envases cerrados de fórmula en polvo no deben lavarse, ya que esto podría introducir por accidente humedad al polvo.
- Nunca añada fórmula fresca a una botella medio llena con fórmula preparada antes.
- Para preparar fórmula en polvo, eche la cantidad deseada de agua a un biberón limpio. Con la cuchara que venía en el envase, mida el polvo y agréguelo al biberón.
- Coloque la tetina, ajuste la rosca al biberón y **AGÍTELO BIEN**.
- Alimente al niño con la fórmula preparada inmediatamente o guárdela tapada en un refrigerador por hasta 24 horas. Marque cada biberón con el día y la hora en que se preparó la fórmula para saber que debe usarse en las siguientes 24 horas.
- Si va a preparar más de un biberón, coloque las tetinas de cada biberón hacia arriba y cúbralos con sus tapas. Marque cada biberón con el día y la hora en que se preparó.
- No deje la fórmula a temperatura ambiente. Nunca use una fórmula si la fecha de expiración en el empaque ya venció.
- Para los bebés que prefieren la leche tibia, caliente el biberón inmediatamente antes de dárselo, haciendo que le corra por fuera agua tibia del grifo o sumergiéndolo en un recipiente con agua tibia por no más de 15 minutos.
- Agite el biberón antes de probar la temperatura. Rocíe un poco de fórmula en la parte interna de su muñeca para asegurarse de que la tibieza sea adecuada (similar a la temperatura corporal), pero no muy caliente.
- Nunca use el horno de microondas para calentar fórmula para bebés.
- Deseche cualquier resto de fórmula o leche materna que quede en el biberón después de alimentar al bebé.
- La fórmula que se saque de refrigeración debe usarse dentro de 2 horas o botarse.



## Almacenamiento de fórmula ya preparada

- Las latas abiertas de fórmula para bebés, sea concentrada o ya preparada, deben permanecer tapadas y refrigeradas. Úselas dentro de las 48 horas después de abrir la lata.
- No se recomienda congelar la fórmula para bebés.
- La fórmula en polvo debe permanecer bien tapada, guardarse en un lugar seco y fresco, y usarse dentro de 1 mes.

# ‘Hoja de cuna’: consejos para padres, abuelos y niños sobre las maneras de reducir los riesgos de intoxicación alimentaria en los hogares con niños pequeños

## Leche materna

La leche materna y formula ya preparada deben refrigerarse a 40 °F (4.4 °C) o menos. Use un termómetro para aparatos electrodomésticos para asegurarse de que su refrigerador esté lo suficientemente frío.



- Las cubiertas desechables para botellas u otras bolsas plásticas que no sean fabricadas para guardar leche de lactancia nunca se deben usar para guardarla.
- La leche materna extraída con bomba debe almacenarse en botellas limpias de vidrio o de plástico, que no contengan BPA (Bisfenol A) y bien tapadas. Las mamás también pueden usar bolsas fabricadas para almacenar leche, hechas específicamente para congelar leche humana.
- Cuando congele la leche materna, márkela con la fecha. Descongele y use la leche materna siguiendo el orden de las fechas.
- Use la leche materna dentro de las 24 horas después de descongelarla. No la vuelva a congelar.
- La leche materna debe estar marcada con el día en que fue extraída. No es necesario que esté tibia para dársela al bebé.
- Nunca caliente un biberón o bolsa con leche materna en el horno de microondas.

Tabla 1. Guía para guardar leche materna acabada de extraer

Lugar	Temperatura	Por cuánto tiempo
Superficies de cocina, mesa	Temperatura ambiente [60 °F a 85 °F (15.6 °C a 29.4 °C)]	No más de 3 a 4 horas
Neverita pequeña con una bolsa de gel congelado	50 °F (10 °C)	24 horas
Refrigerador	40 °F (4.4 °C) o más frío	No más de 48 horas
Congelador	0 °F (-17.7 °C) o más frío	No más de 6 meses

Tabla 2. Guía para guardar leche materna descongelada

	Temperatura ambiente [60 °F a 85 °F (15.6 °C a 29.4 °C)]	Refrigerador [40 °F (4.4 °C) o más frío]	Congeladores
Leche materna descongelada	No más de 1 a 2 horas	24 horas	No la vuelva a congelar

## 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.



## Detalles sobre los pañales sucios

Algunos gérmenes que causan enfermedades, como la *Salmonella*, *Listeria*, *E. coli* y los norovirus, pueden encontrarse en pañales sucios, aunque el niño sea saludable. Por lo tanto, es importante seguir pasos clave para la seguridad al cambiar pañales, especialmente si inmediatamente después se van a preparar alimentos. Las manos contaminadas con heces pueden tener un papel significativo en la propagación de muchas de las bacterias y los virus que causan intoxicación alimentaria.



- Siempre cambie los pañales en el mismo lugar que ya tiene designado en su hogar, para mantener los gérmenes confinados en una sola área.
  - Nunca cambie un pañal cerca de alimentos o de superficies en donde se preparan alimentos; esto significa que la cocina y las áreas para comer están fuera de los límites para cambiar pañales, sin importar lo ocupado que alguien esté.
  - No quite el pañal hasta que esté seguro de tener a mano todo lo que necesite: otro pañal limpio, toallitas húmedas, crema protectora o pomada (opcional).
  - Tenga disponible una bolsa plástica para guardar la ropa del niño, en caso de que se haya ensuciado, para que no contamine otras cosas antes de lavarla.
  - Coloque al niño sobre una almohadilla o forro lavable para cambiar bebés. Tenga varios disponibles para que pueda rotarlos y lavarlos con regularidad, aunque no se vean sucios.
  - Luego de quitarle el pañal sucio, levante las piernas del niño para poder limpiarle con toallitas húmedas la piel en los genitales y las nalgas.
  - Remueva las heces y orina limpiando de adelante hacia atrás, utilizando cada vez una nueva toallita húmeda.
- Coloque las toallitas húmedas usadas dentro del pañal sucio o directamente en la bolsa de plástico de un bote de basura que se abra sin utilizar las manos.
  - Remueva el pañal sucio evitando contaminar otras superficies que no hayan tenido contacto con las heces u orina.
  - Doble hacia adentro la superficie sucia del pañal, formando una bola compacta.
  - No coloque el pañal usado en el piso ni sobre alguna otra superficie. En cambio, tírelo directamente a la bolsa de plástico de un bote de basura que se abra sin utilizar las manos.
  - Coloque un pañal limpio debajo del niño y asegúrelo.
  - Lave las manos del niño por 20 segundos, mojándolas bajo agua tibia y haciendo espuma con jabón líquido. Lávele las manos, las muñecas y entre los dedos. Enjuague y séquele las manos con una toalla de papel desechable. Use la toalla para cerrar la llave.
  - Luego, lávese sus manos y séquelas siguiendo el mismo procedimiento.

## Recursos

Para más información sobre prácticas de seguridad alimentaria para los bebés, niños pequeños y las personas que los rodean visite:

[www.fightbac.org/childcare](http://www.fightbac.org/childcare)

Seguridad alimentaria para futuras mamás proporcionada por la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU. (FDA)

<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/ucm179458.htm>

Otras fuentes de información sobre el manejo adecuado de alimentos para los consumidores:

[www.foodsafety.gov/espanol](http://www.foodsafety.gov/espanol)

### Sobre la organización *Partnership for Food Safety Education*

Millones de personas sufren intoxicación alimentaria cada año; se calcula que son 1 de cada 6 personas en los Estados Unidos. La mitad de las víctimas de esas enfermedades son niños menores de 15 años. En la mayoría de los casos la persona experimenta gastroenteritis grave o moderada por varios días y luego se siente mejor. Piensa: “Fue solo algo que comí”. Sin embargo, la intoxicación alimentaria puede afectar gravemente a los más vulnerables (niños pequeños, mujeres embarazadas, ancianos y otras personas con sistemas inmunitarios deprimidos) y producir efectos de salud crónicos que duran muchos años luego de la intoxicación. En resumen, la intoxicación alimentaria puede ser más peligrosa para la salud que lo que muchos piensan.

Para apoyar a los consumidores en la protección de su salud y la de sus seres queridos, la organización sin fines de lucro *Partnership for Food Safety Education* los ayuda a no olvidarse de las prácticas que destruyen o impiden el crecimiento de patógenos peligrosos transmitidos por alimentos. Educar a los consumidores sobre la seguridad alimentaria no es la solución completa para eliminar estas enfermedades, pero es un aspecto crítico para la prevención. Las prácticas básicas de limpieza, separación, cocción y enfriamiento deben ser de conocimiento general para todas las personas en los Estados Unidos.

**POISON**  
**Help**  
**1-800-222-1222**



**Ayuda gratis,  
rápida y experta.  
24 horas al día,  
7 días a la semana.**