

Tus listas de control de seguridad alimentaria

Desde la compra y el almacenamiento hasta el ahorro y el recalentamiento, sigue estos consejos para una

alimentación segura y saludable para toda la familia.

Tus listas de control de seguridad alimentaria

Desde la compra y el almacenamiento hasta la reserva y el recalentamiento, sigue estos consejos para una alimentación segura y saludable para toda la familia.

Comprar



- ✓ Antes de hacer la compra, **comprueba las recetas que vayas a cocinar**, y haz una lista para asegurarte de que tienes todos los ingredientes necesarios.
- ✓ Busca frutas y verduras frescas, de temporada y sin golpes. También puedes usar productos congelados y enlatados; en este caso, solo debes **revisar la etiqueta** para asegurarte de que no contienen sal, azúcar o almidones añadidos.
- ✓ Solo debes comprar carne en **tiendas de confianza**.
- ✓ Si compras pescado o marisco, elige variedades con **bajo contenido en mercurio**, como bacalao, salmón, cangrejo, tilapia y atún "light" enlatado.

Almacenamiento

✓ Debes **colocar las frutas y verduras separadas siempre de la carne** en el carrito de la compra, bolsas de supermercado y nevera.

✓ **Descongela la carne congelada dentro de la nevera (nunca a temperatura ambiente)** antes de cocinarla. Si utilizas el microondas para descongelar los productos cárnicos, cócinalos inmediatamente después de descongelarlos.



Preparación



✓ Pela y elimina cualquier zona golpeada, huesos o semillas de las frutas o verduras. Algunas pieles como las de los zapallitos o las betarragas pueden pelarse más fácilmente después de cocer el alimento.

✓ Lava las frutas y verduras bajo un chorro de agua limpia y fría.

✓ Si estás cocinando por lotes, congela la comida en pequeñas porciones para que puedas descongelar solo lo que necesitas. Las bandejas de cubitos de hielo o las bolsas para congelar pequeñas son una gran idea.

Cocinar

✓ Cocina las frutas y verduras al vapor en una cacerola tapada con un poco de agua o en el microondas. Cócinalas hasta que estén suaves y luego córtalas en cubitos.

✓ La carne debe estar bien cocinada para que sea segura para tu bebé. Usa un termómetro para carne para obtener una lectura precisa de la temperatura interna.

Carnes rojas o pescado: cocinar hasta 60 °C o más
Carne picada o troceada: 70 °C
Aves de corral: 75 °C



✓ Quita toda la piel, huesos, grasa o cartilago de la carne, y asegúrate de quitar todas las espinas de pescado, antes de servir.

Guarda las sobras



- ✓ No guardes la comida que tu peque haya dejado en el plato.
- ✓ Una vez cocinada, las sobras de comida del bebé deben conservarse en la nevera.
- ✓ Guarda las sobras de carne, pescado y huevos en la nevera durante un máximo de 24 horas.
- ✓ Las comidas a base de frutas y verduras deben mantenerse refrigeradas durante un máximo de 48 horas.
- ✓ Guarda la comida en el congelador durante un máximo de un mes.

Descongelar y recalentar

✓ Aprovecha la noche para descongelar alimentos en el interior de la nevera, nunca a temperatura ambiente o en agua.

✓ La comida que desees recalentar debe alcanzar 75 °C; luego déjala enfriar antes de servirla.

✓ Si utilizas el microondas, cubre y revuelve la comida para que se cocine de forma uniforme y, antes de servirla, revuélvela bien para evitar puntos calientes o fríos.

