

Guía para el Manejo de Alimentos



641.3
M8375g



Ministerio de Salud

MINISTERIO DE SALUD
Dirección Centros de Nutrición y
Desarrollo Infantil



GUÍA PARA EL MANEJO DE ALIMENTOS

Autoras:
Clara Luz Jorquera Encina
Ana Eduvigis Sancho Jiménez
Norma Meza Rojas

Costa Rica, 2002

Ilustraciones:

Ana Chinchilla Herrera
Enrique Leal Cabalceta
Depto. Educación para la Salud, Ministerio de Salud.

Colaboración especial:

Roxana Espinoza Orozco.

Apoyo financiero:

Programa de Nutrición y Desarrollo Infantil
Dirección de Nutrición y Desarrollo Infantil
Instituto de Desarrollo Agrario (IDA-PROINDER)

Corrección de estilo, diagramación y separaciones de color:

Depto. Publicaciones Ministerio de Salud
y Sepacolor.

641.3

C8375g

Costa Rica. Ministerio de Salud. Dirección de Centros de
Nutrición y Desarrollo Infantil

Guía para el manejo de alimentos / Clara Luz Jorquera Encina,
Ana Eduvigis Sancho Jiménez, Norma Meza Rojas. -- 1a.
ed. -- San José, C.R. :Ministerio de Salud, 1999.
iii, 71 p. : il. col. (algs. byn.) ; 22 x 28 cm.

ISBN 9977-62-006-7

1. Conservación de alimentos. 2. Higiene. 3. Nutrición
infantil. 4. Prevención de accidentes. I. Jorquera Encina,
Clara Luz. II. Sancho Jiménez, Ana Eduvigis. III. Meza
Rojas, Norma. IV. Título.

Impresión:

Depto. Publicaciones
Ministerio de Salud

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, transmitirse, transcribirse, almacenarse en sistemas de recuperación o traducirse a cualquier idioma por cualquier medio electrónico, mecánico, magnético, óptico, químico, manual o cualquier otro tipo sin el permiso de los autores.

TABLA DE CONTENIDO

Dirección Centros de Nutrición y Desarrollo Infantil

	Página
Visión	i
Misión	ii
Valores	iii
I. Introducción	1
II. Selección de alimentos	4
III. Características de la bodega	9
IV. Almacenamiento de alimentos	13
V. Conservación de alimentos	19
VI. Preparación de alimentos	27
VII. Patrón de menú	35
VIII. Características de la alimentación del niño (a)	45
IX. Higiene	55
X. Disposición de sobrantes, desperdicios y basura	59
XI. Prevención de accidentes en servicios de alimentación ...	65
XII. Referencias Bibliográficas	71



VISIÓN

Una institución líder que presente dignamente el interés del Estado costarricense por la niñez más desprotegida económica y socialmente con amplia participación de la comunidad empoderada de sus servicios que corresponda a las necesidades de los usuarios, con equidad y solidaridad en una forma responsable y organizada

MISIÓN

Lograr condiciones óptimas de nutrición y desarrollo en forma prioritaria para la población menor de 7 años, su familia y la comunidad que vive en situación de pobreza a nivel nacional, ofreciendo servicios de alimentación, crecimiento y desarrollo entre otros, brindando un servicio integral de alta calidad.

VALORES

- Solidaridad
- Sensibilidad Social
- Equidad
- Compromiso con el desarrollo superior de los niños y niñas
- Reconocimiento de la importancia de los primeros años de vida
- Rol estratégico de la niñez en el desarrollo del país

La ética, el compromiso social, el respeto, flexibilidad, participativo dinámico creativo y la mística, orientarán el comportamiento de nuestro recurso humano

INTRODUCCIÓN

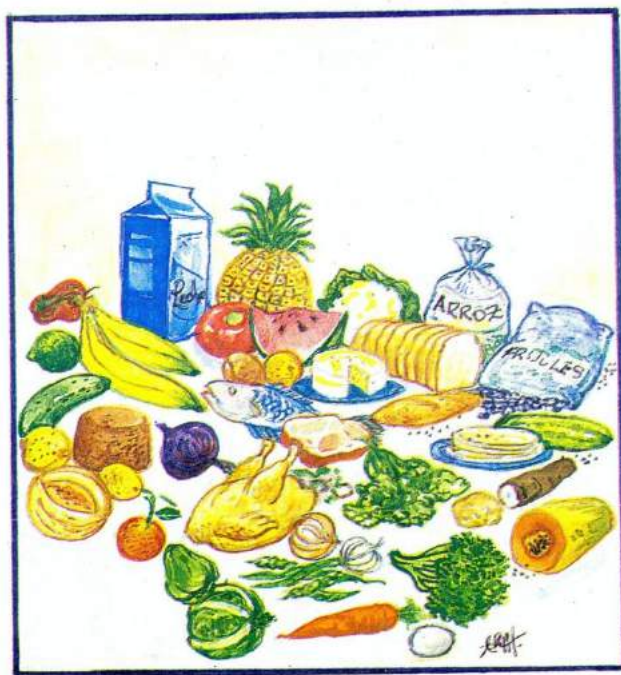
La elaboración del presente Manual surgió como respuesta a la necesidad de contar con una guía que permita capacitar al personal responsable de los servicios de alimentación infantil que brindan los CEN - CINAI, los Hogares Comunitarios, los Centros de Desarrollo Infantil, las Guarderías Infantiles, los Comedores Escolares, los Albergues y otras alternativas de atención a niños, niñas y adolescentes.

Por tanto, tiene como objetivo brindar las normas que deben seguir para la selección, almacenamiento, conservación y preparación de los alimentos, así como, en relación con la higiene, la manipulación y el manejo de desechos sólidos. El Manual incluye, además, información sobre las características de la alimentación del niño y la niña y algunas recomendaciones para la prevención de accidentes.

La elaboración de este documento estuvo a cargo del Departamento de Nutrición del Ministerio de Salud, con base en el Módulo de Manejo de Alimentos que se realizó en el año 1988.

Este esfuerzo va dirigido al fortalecimiento de la capacitación de los actores sociales que contribuyen, día a día, con el desarrollo integral de la niñez.

II. SELECCIÓN DE ALIMENTOS



II. SELECCIÓN DE ALIMENTOS

El primer paso para una alimentación sana es una selección cuidadosa de los alimentos.

Al comprar los alimentos, es preciso tomar en cuenta algunas de las características de cada grupo, para asegurarnos que son de buena calidad:

HORTALIZAS Y FRUTAS:

VAINICAS

tiernas, verdes, sanas y firmes.

REMOLACHA

color vivo, parejo, medianas, sanas, firmes y frescas.

COLIFLOR

color blanco cremoso, firmes, sanas y frescas.

ZANAHORIAS

tamaño mediano, firmes, color anaranjado fuerte.

CHILES DULCES

firmes, color rojo o verde, intenso y sanos.

ELOTE

tamaño mediano, hojas frescas, tiernos.



TOMATES

color rojo parejo, sanos y firmes.

PEPINOS

largos, verde brillante, firmes.

HOJAS VERDES

(como berros, mostaza o espinacas) tiernas, frescas y color verde intenso.

FRUTAS

grandes, sanas y maduras.

CARNES:

DE RES

color rojo, jugosa, poco olor, poca grasa y hueso.

PESCADO

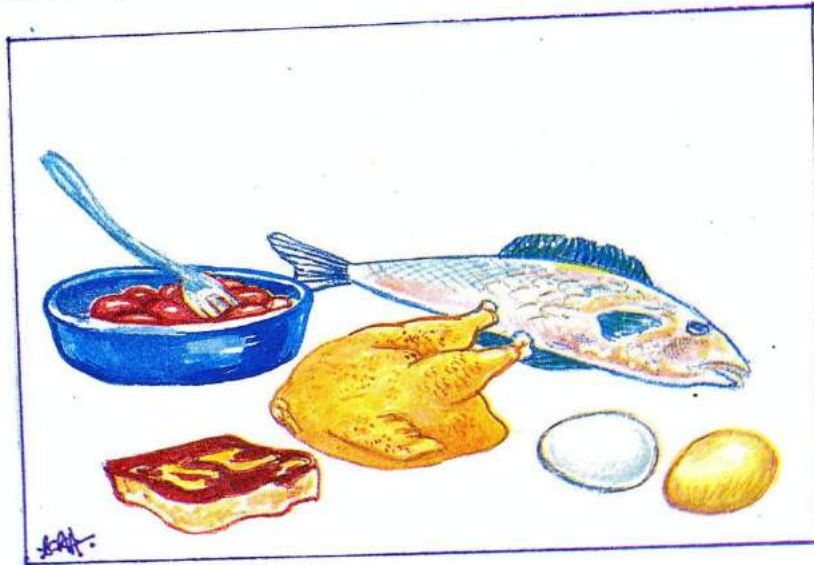
olor a fresco, firme, ojos brillantes, escamas adheridas a la piel, agallas rojas.

AVES

tono rosado, flexibles en el esternón, alas y patas.

VÍSCERAS

frescas y sin nervios.



HUEVOS:

Limpios y sin rajaduras. Frescos (para reconocer un huevo fresco, al quebrarlo, la yema se mantiene redonda y abultada en el centro; la clara es espesa).

QUESOS:

Hechos a base de leche hervida y que sean almacenados en refrigeración.



GRANOS:

Sanos, libres de insectos, de moho y de humedad.



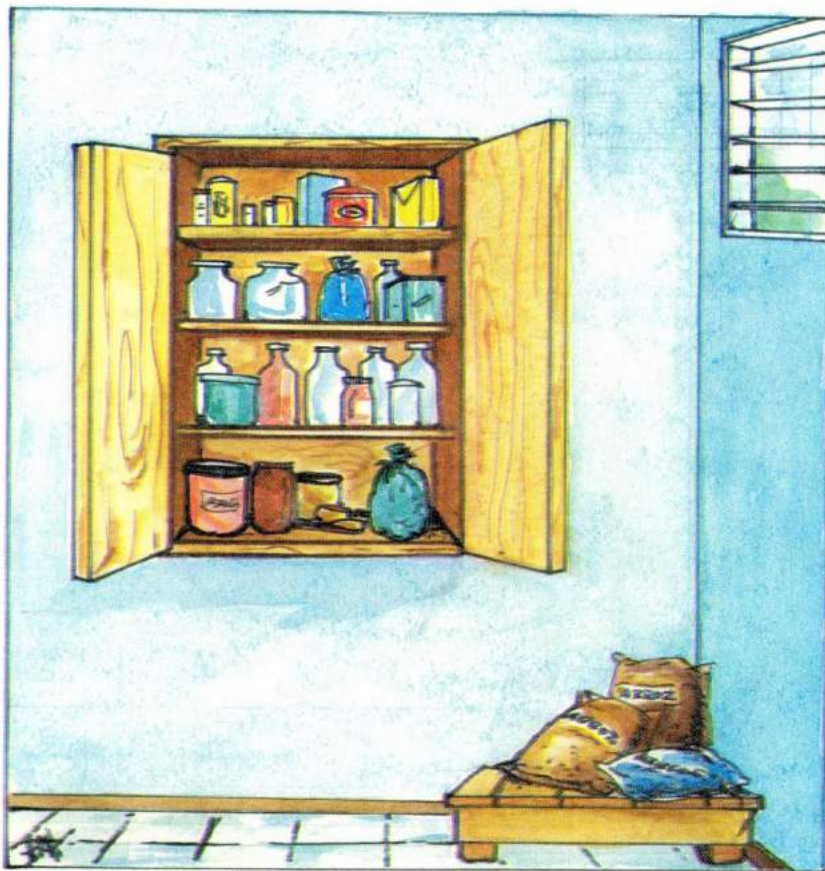
ALIMENTOS ENLATADOS:

Las latas no deben tener abolladuras ni herrumbre, ésto podría afectar el doble sello de seguridad y permitir la entrada de aire, contaminando el producto.

Se verifica que las tapas de las latas no estén abombadas, (para ello se presionan con los dedos: si se abomban, no se deben consumir).

Verificar, también, la fecha de vencimiento para constatar que el producto tiene suficiente "vida útil".

III. CARACTERÍSTICAS DE LA BODEGA



III. CARACTERÍSTICAS DE LA BODEGA

La bodega donde se almacenan los alimentos, debe reunir las condiciones necesarias para evitar la penetración de:

- * agua,
- * insectos,
- * roedores,
- * otros animales y
- * ladrones.

La bodega debe tener las siguientes características.

1- TECHO:

- * con cielo raso,
- * con canoas limpias y,
- * sin goteras,
- * en buen estado.

2- PUERTAS Y VENTANAS: (VENTILACIÓN)

- * Bien ajustadas a sus marcos
- * La puerta debe tener cerradura con llave
- * En buen estado
- * Las ventanas deben estar en la parte superior de la pared y ubicadas en paredes opuestas.
- * Con cedazo

3- PAREDES:

- * Totalmente lisas,
- * pintadas de color claro,
- * sin grietas,
- * fáciles de limpiar.

4- TARIMAS:

- * Fuertes, para resistir los sacos con alimentos, con una altura de 25 centímetros del suelo y a una distancia de 25 centímetros de la pared.
- * Niveladas.



5- ILUMINACIÓN:

- * Todas las partes de la bodega necesitan estar bien iluminadas.
- * Preferiblemente con luz natural o, en su defecto, suficiente luz artificial.

6- SEGURIDAD:

- * Que las puertas y ventanas cierren bien, con el fin de evitar la entrada de animales o personas ajenas.
- * Es necesario que exista un extinguidor, en un lugar accesible, fuera de la bodega.

7- ORDEN:

- * Tener un inventario de alimentos.
- * Los alimentos se ubican de modo que se puedan localizar fácilmente.
- * En los recipientes donde se guardan los alimentos se colocan etiquetas con la identificación de lo que contienen.

8- LIMPIEZA:

La bodega necesita estar muy limpia. Periódicamente, se lava y se seca:

- * el piso
- * los estantes, y
- * las paredes.

Los alrededores tienen que estar limpios de:

- * malezas y
- * basuras.

Es mejor que la bodega esté aparte de la cocina pero, lo suficientemente cerca, para facilitar la comunicación y traslado de alimentos.

IV. ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS



IV. ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

Cuando se compran alimentos en cantidades mayores a las que se van a usar en el momento, resulta importante conservarlos de manera conveniente.

¿ Qué se hace cuando llega la mercadería ?

Inspeccionar y contar con cuidado los alimentos que ingresan para:

- * Ver si todas las cajas están completas.
- * Separar los sacos o empaques rotos o averiados de los que están en buen estado. Si el contenido de éstos está en buen estado, consumir los alimentos lo más pronto posible
- * Descartar las latas abombadas, herrumbradas, con fugas o sin etiqueta.
- * Desechar los alimentos en descomposición

Una vez realizada esta inspección, ya se pueden colocar los alimentos en la bodega, tomando en cuenta los siguientes requisitos:

1. Los alimentos nunca se almacenan junto a insecticidas, químicos, venenos, desinfectantes u otros tóxicos.
2. Colocar los alimentos sobre tarimas; nunca sobre el suelo directamente.
3. Ordenarlos de manera que los de uso más frecuente estén en el lugar más accesible.
4. Colocar encima los alimentos que ya había en existencia para usarlos primero.

5. Colocar en recipientes o empaques herméticos los alimentos que despiden o absorben olores.

ALIMENTOS QUE:

DESPIDEN OLORES

ajos
cebolla
coliflor
pescado

ABSORBEN OLORES

huevos
leche
mantequilla

6. Limpiar con frecuencia las tarimas que sostienen los sacos de alimentos, inspeccionarlos para que no tengan clavos, astillas.
7. Permitir la limpieza y la circulación del aire con una colocación adecuada de los sacos.

ESTO HAY QUE HACERLO SIN FALTA:

Inspeccionar una vez por semana, como mínimo, toda la bodega, para detectar:

- * alimentos dañados;
- * presencia de insectos, telarañas o roedores;
- * sacos húmedos, endurecidos o con moho.
- * latas golpeadas, con herrumbre o pérdida de líquido; deben ser desechadas inmediatamente,
- * goteras en el techo de la bodega,
- * ventanas rotas o puertas que encajan mal.

Es preciso tomar todas las precauciones posibles para conservar los alimentos en buen estado.

OTROS ENEMIGOS AL ACECHO:

¿ QUE HACER PARA COMBATIR LAS PLAGAS ?

Todos los seres vivos necesitan alimento. Por esta razón, los lugares en donde se almacenan los alimentos son un atractivo para muchos animales. Ellos cuando encuentran un ambiente favorable, se reproducen rápidamente y se pueden convertir en una plaga que contamina y daña los alimentos.

Es importante prevenir estas plagas conservando los alrededores del establecimiento limpios y libres de malezas, cajas, envases y basura, que atraigan a insectos y roedores.

RECORDEMOS:

- * Eliminar la basura y los desechos de los lugares donde los insectos o los roedores pueden esconderse y alimentarse.
- * Tener los recipientes de la basura con tapa.
- * Mantener limpios los servicios sanitarios.
- * Utilizar insecticidas, venenos para roedores o ratoneras, siguiendo las instrucciones, que están en los envases de estos productos.
- * Proteger cuidadosamente los alimentos de la acción de estos venenos.
- * Fumigar periódicamente el establecimiento, especialmente si se ha detectado la presencia de alguna plaga.
- * Tomar todas las precauciones para que NINGUN ALIMENTO SE CONTAMINE.

- * Evitar el ingreso de gatos, perros y otros animales domésticos.



V. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS



V. CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos pueden descomponerse por la presencia de:

- * plagas,
- * calor,
- * microorganismos,
- * humedad,

Para aumentar la vida útil de los alimentos y evitar su descomposición se emplean distintos procedimientos de conservación, según el tipo de alimento.



CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS CRUDOS:

1. Hortalizas:

Las hortalizas se colocan en la parte inferior del refrigerador. Antes de guardarlas, se lavan y secan. Se colocan en bolsas plásticas con agujeros o en recipientes cerrados. Si no hay refrigeradora se deben guardar en un lugar fresco.

RECOMENDACIONES PARA GUARDAR LAS HORTALIZAS:

HORTALIZA	METODO CONSERVACION	OTRAS INDICACIONES
cebolla	refrigeración o lugar fresco	lugar fresco y seco
nabo	refrigeración	lugar fresco y seco
papa	refrigeración	guardar sin lavar
tomate verde	temperatura ambiente	no colocarlos al sol
tomate maduro	refrigeración	
zanahoria	refrigeración o congelación	para congelar, pelar y cortar en trocitos del tamaño deseado
chile dulce	refrigeración o congelación	para congelación se quitan las semillas
arvejas	refrigeración o congelación	
chayote	refrigeración o congelación	para congelar se pelan y cortan en trozos
yuca	congelación	pelada y cortada

2. Frutas:

Las frutas se conservan mejor si se:

1. lavan
2. secan
3. clasifican
4. refrigeran



Se clasifican según el grado de madurez, para consumir primero las más maduras.

Los bananos no se refrigeran y se maduran a temperatura ambiente.

Las frutas se colocan en la parte inferior de la refrigeradora.

3. Carnes:

Las carnes se descomponen con mucha facilidad.

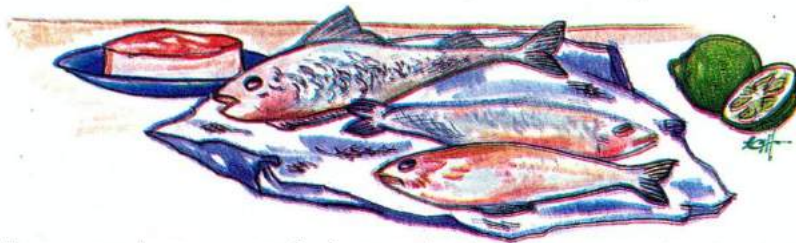
Es necesario mantenerlas en congelación hasta el momento de prepararlas.

La congelación de las carnes debe ser rápida, pero LENTA su descongelación.

Solo debe descongelar la cantidad de carne que va a utilizar en el día.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES:

- * Lavar el pollo y el pescado, secarlo y protegerlo con bolsa plástica, antes de congelarlo.



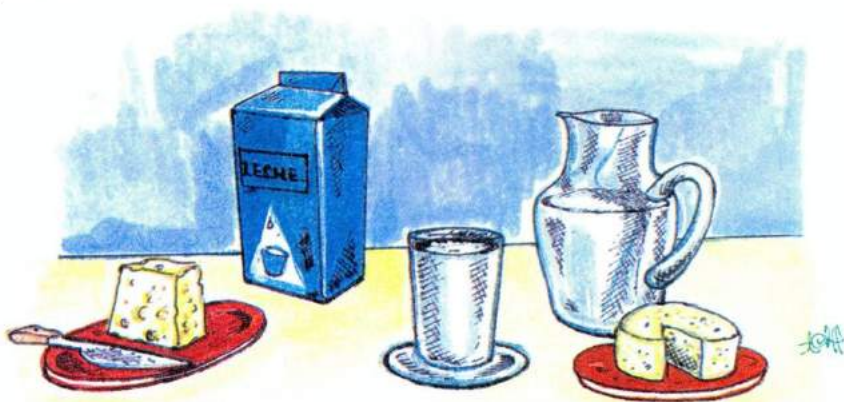
- * Almacenar la carne en bolsas individuales para poder descongelar únicamente la que se va a utilizar.
- * Los embutidos se conservan por más tiempo si se colocan en bolsas plásticas en el refrigerador.

- * Limpiar y quitar la grasa de toda la carne y congelarla lo más pronto posible.
- * Dejar sin congelar la que se va a utilizar el mismo día de la compra.

4. Otros alimentos:

LECHE:

La leche pasteurizada se guarda en refrigeración. SI NO ESTA PASTEURIZADA DEBE HERVIRSE. Se deja reposar unos minutos con la olla tapada, hasta que se enfríe, antes de colocarla en el refrigerador.



QUESO:

El queso seco puede guardarse en lugares frescos, sin refrigeración, pero protegido de las moscas u otros insectos.

El queso fresco necesita refrigerarse. Es conveniente guardarlo separado de cualquier tipo de carne o embutido.

HUEVOS:

Los huevos pueden guardarse en refrigeración o en un lugar fresco dentro de un recipiente tapado.

Los huevos no se deben lavar.

Al guardarlos, se colocan con la parte más ancha hacia arriba.

Si no están en refrigeración no pueden guardarse más de una semana.

PAN Y TORTILLAS:

Estos productos se conservan por más tiempo cuando se dejan dentro del refrigerador, en recipientes o en bolsas plásticas cerradas.



GRASAS:

La manteca, la mantequilla, la margarina y, en general, todas las grasas, se guardan tapadas en refrigeración o en un lugar fresco, para evitar que se pongan rancias.

Se tienen que proteger de la luz solar.

LEGUMINOSAS Y CEREALES:

Estos alimentos siempre están presentes en todos los hogares, porque constituyen la alimentación básica del costarricense.

Recordemos cuáles son:

leguminosas
frijoles
arvejas
garbanzos
gandul
lentejas

cereales
arroz
maíz
trigo
avena
cebada



Estos alimentos se conservan en tarros con tapa, a temperatura ambiente, pero en un lugar fresco y seco.

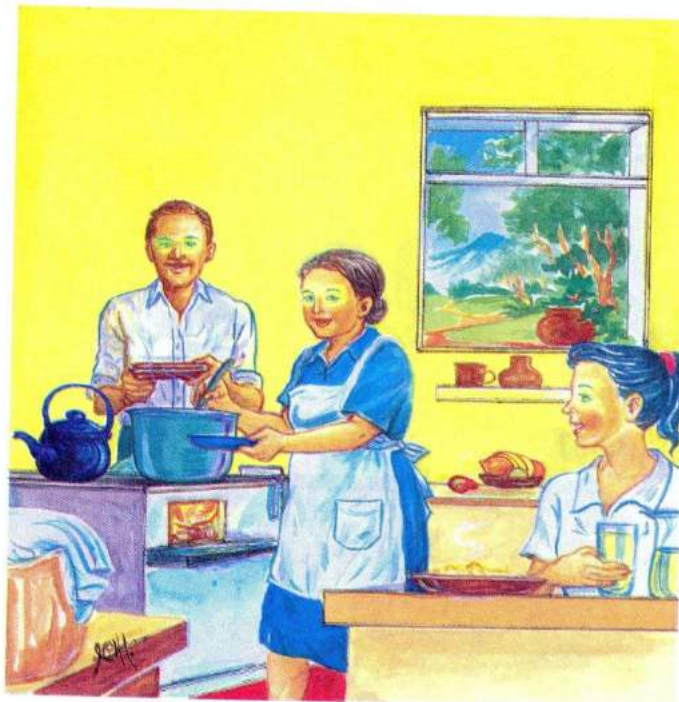
Antes de guardarlos es conveniente tomar en cuenta algunas precauciones:

- * Revisar que estén libres de insectos.
- * Comprobar que no estén húmedos.
- * Eliminar las basuras que contengan.
- * Apartar los granos rotos o muy deteriorados.

Ningún cuidado es excesivo cuando de nosotras depende la salud de nuestros niños y niñas.

Es importante que se tengan todos los cuidados mencionados anteriormente.

VI. PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS



VI. PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Preparar alimentos consiste en saber elegir que tipo de proceso se debe seguir en su elaboración, antes de consumirlos.

Son muy pocos los alimentos que pueden comerse en su estado natural. En casi todos los alimentos hay que:

- * lavarlos
- * separar las partes no comestibles
- * subdividirlos en trozos pequeños
- * aplicar distintos métodos de cocción

LIMPIEZA DE LOS ALIMENTOS

Antes de prepararlos se deben limpiar, o sea separar las partes no comestibles.

Por ejemplo:

- * Quitar las escamas, aletas, agallas, pellejo, cebo de los animales, etc.;
- * Quitar la cáscara, porciones dañadas o trozos muy duros de las frutas;
- * Revisar el arroz y los frijoles para quitar piedras, tierra o basura.

LAVADO DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos deben lavarse utilizando suficiente agua potable para eliminar la tierra y las impurezas.

COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos se cocinan con el fin de modificar su estructura, consistencia y sabor.

Los métodos de cocción se describen en el siguiente cuadro:

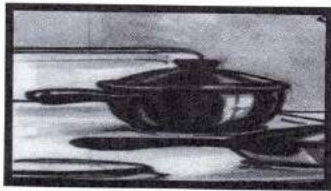
MÉTODO	MEDIO QUE UTILIZA	TEMPERATURA (en °C)	USO
HERVIDO	agua en ebullición	100 o más	Para todo alimento. El agua se puede usar para preparar sopas o salsas.
FUEGO LENTO	agua	menos de 100	Para ablandar alimentos duros
VAPOR	vapor de agua	más de 100	Para carnes y algunos vegetales
FRITURA	grasa	más de 100	Para dorar alimentos cocidos o vegetales, huevos o carnes muy delgadas que necesiten poca cocción
ASADO	aire	más de 100	Para carnes de poco espesor
HORNO	aire	más de 100	Para todos los alimentos
BAÑO MARÍA	recipiente dentro de agua hirviendo	menos de 100	Para alimentos que requieren temperatura moderada y constante

A) COCCIÓN DE HORTALIZAS

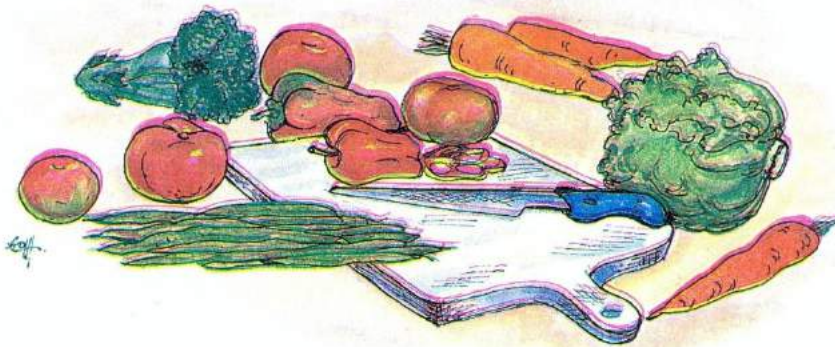
Algunos alimentos, entre ellos las HORTALIZAS, sufren PÉRDIDA DE NUTRIENTES al cocinarlos.

Para evitar esta pérdida se recomienda:

- * Usar una olla con tapa que cierre bien.
- * Usar poca agua,



- * Emplear el menor tiempo posible.
- * Agregar la hortaliza cuando el agua ya hierve,



- * Cocinarlas, preferiblemente, con cáscara y enteras,
- * Pelarlas y partirlas una vez cocinadas,
- * Evitar recalentarlas.

B) COCCIÓN DE CARNES

- * Fuego lento: cortes de carne duros.
- * Fritura o asado: para cortes de carne tierna o carne molida.
- * Horneado: para cortes de carne grandes.
- * La sal debe agregarse al final de la cocción.
- * Para suavizar la carne se puede agregar jugo de papaya o piña.

C) COCCIÓN DE HUEVOS

Los huevos se pueden preparar de diferentes formas: fritos, revueltos, en torta, pasados por agua o duros.

El tiempo de cocción es corto y temperatura moderada.



HIERBAS Y ESPECIES QUE PUEDE USAR COMO CONDIMENTO

Las especias y las hierbas se utilizan para enriquecer el sabor de diversos platos.

Se recomienda usarlas en pequeñas cantidades. Su abuso altera el sabor del plato que se ha preparado.

NOMBRE

USO

AJO

Se emplea seco o fresco para enriquecer el sabor de aderezos para ensaladas, carnes, arroz, frijoles y muchas verduras cocidas



ANÍS

Se espolvorea en queques y en dulces y confituras.



CANELA

Para sazonar frutas, bebidas calientes y en postres como arroz con leche, budines, etc.



CLAVOS DE OLOR

Se usa en bebidas, queques, conservas, dulces, panes y postres.



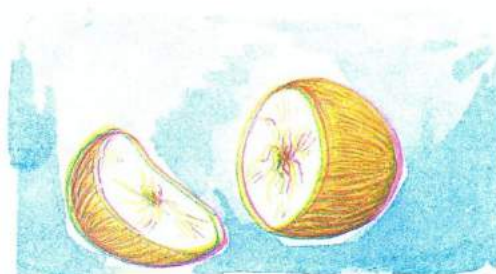
HOJAS DE
LAUREL

Es excelente para guisos,
salsas aderezos y carne.



NUEZ
MOSCADA

Sabor tradicional para
flanes, otros postres y
guisos.



ORÉGANO

Se usa en guisos de
carne, frijoles y lentejas.



PEREJIL

Para sazonar sopas,
guisos, papas, carnes.



TOMILLO

Condimenta carnes, pas-
tas, sopas, verduras y
guisos.



VII. PATRÓN DE MENÚ



VI. PATRÓN DE MENÚ

Los niños y las niñas reciben el desayuno y la comida (cena) en su casa.

Por tanto, en el establecimiento se le proporcionará, diariamente, los siguientes tiempos de comida:

- * MERIENDA, a media mañana;
- * ALMUERZO
- * MERIENDA, a media tarde.

Se recomienda elaborar distintos tipos de menús semanales, basados en el modelo o patrón (incluido a continuación) y tomando en cuenta las listas de intercambio de alimentos.

Las listas de intercambio constituyen una forma sencilla de agrupar los alimentos con valor nutritivo similar. Esto permite incluir distintos alimentos y variar los menús, sin alterar el valor nutritivo de la ración recomendada.

Así, por ejemplo, en el caso de la lista nº 4 (cereales), una porción de arroz cocido (1 taza) es equivalente a una porción de papa (1 mediana).

Las porciones recomendadas llenan los requisitos nutricionales promedio, para niños y niñas de dos a seis años.

A. PATRÓN DE MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 6 AÑOS

Porciones recomendadas **Nº de lista de intercambio**

Merienda:

1 porción de fruta

LISTA Nº 3

Almuerzo:

1 porción de vegetales
 1 porción de fruta
 3 porciones de cereales
 1 porción de carne
 2 porciones de grasa
 1/2 porción de azúcar

LISTA Nº 2
 LISTA Nº 3
 LISTA Nº 4
 LISTA Nº 5
 LISTA Nº 6
 LISTA Nº 7

Merienda (media tarde):

1 porción de leche
 1 porción de cereales
 1 porción de carne
 1/2 porción de azúcar

LISTA Nº 1
 LISTA Nº 4
 LISTA Nº 5
 LISTA Nº 7

EJEMPLO DE MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 2 A 6 AÑOS

Merienda:

1/2 banano

Almuerzo:

1/2 taza de ensalada de tomate y pepino
1/2 taza de arroz
1/2 taza de frijoles
1 papa mediana asada
1 torta de carne
1 naranja pequeña
1 vaso de fresco de limón agrio

Merienda:

1 taza de leche
2 tortillas con queso

Nota:

En este menú se puede incluir hasta 3 cucharaditas de azúcar y 2 cucharaditas de grasa.



B. PATRÓN DE MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS

Porciones recomendadas

Nº de lista de intercambio

Merienda:

1 porción de fruta

LISTA Nº 3

1 porción de cereal

LISTA Nº 4

Almuerzo:

1 porción de vegetales

LISTA Nº 2

1 porción de cereal

LISTA Nº 4

1 porción de carne

LISTA Nº 5

2 porciones de fruta

LISTA Nº 3

1 porción de grasa

LISTA Nº 6

1 porción de azúcar

LISTA Nº 7

Merienda (media tarde):

1 porción de leche

LISTA Nº 1

1 porción de cereal

LISTA Nº 4

1 porción de grasa

LISTA Nº 6

1 porción de azúcar

LISTA Nº 7

EJEMPLO DE MENÚ PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 7 A 12 AÑOS

Merienda:

- 1 vaso de fresco de frutas
- 1 paquete de galletas

Almuerzo:

- 1 taza de ensalada verde
- 1/2 taza de arroz cocido
- 1/2 taza de frijoles cocido
- 1 torta de carne molida
- 1 vaso de fresco de cas
- 1/2 taza de papaya

Merienda:

- 1 vaso de fresco en leche
- 1 bollito de pan con mantequilla y jalea

NOTA:

En este menú se puede incluir hasta 6 cucharaditas de azúcar y 2 cucharaditas de grasa.



LISTA DE INTERCAMBIO DE ALIMENTOS

LISTA DE ALIMENTOS NÚMERO	NOMBRE	ALIMENTO	PORCIÓN POR NIÑO	CANTIDAD PARA 50 NIÑOS (AS)
------------------------------	--------	----------	---------------------	-----------------------------------

N° 1:	LECHE	Leche en polvo	1 taza (4 cdas.)	3 bolsas
		Leche fluída	1 taza (240 c.c)	12 litros

LISTA DE ALIMENTOS NÚMERO	NOMBRE	ALIMENTO	PORCIÓN POR NIÑO	CANTIDAD PARA 50 NIÑOS (AS)
------------------------------	--------	----------	---------------------	-----------------------------------

N° 2:	VEGETALES	acelgas		
		ayote		
		apio		
		arvejas frescas		
		berenjenas		
		berro		
		brócoli	1/2 taza de	
		cebolla	vegetales	
		coliflor	crudos o	
		chayote tierno	cocidos	
		chayote sazón	de cualquiera	
		espinacas	de la lista	
		hojas de mostaza		
		hojas de rábano		
		pepino		
		quelites ayote		
		rábano		
tomate				
vainicas				
zanahoria				
zapallito				
aguacate	1/4 unidad			

LISTA DE ALIMENTOS NÚMERO	NOMBRE	ALIMENTO	PORCIÓN POR NIÑO	CANTIDAD PARA 50 NIÑOS (AS)
Nº 3:	FRUTAS	anona	1/4 unidad	
		banano	1/2 unidad	
		caimito	1 pequeño	
		durazno	1 unidad	
		fresa	1 taza	5 1/4 Kg.
		guava	1 unidad gran	50 unidades
		higos	1 unidad gran	50 unidades
		jocote	2 unidades	100 unidades
		mandarina	1 unidad med.	50 unidades
		mango	1 unidad med.	50 unidades
		melón	150 gramos	13 3/4 unidades
		naranja	1 unidad peq.	50 unidades
		nance	12 unidades	1 Kg.
		limón dulce	1 unidad med.	50 unidades
		níspero	7 unidades	1/2 Kg.
		papaya	120 gramos	9 1/4 Kg.
		piña	90 gramos	7 3/4 Kg.
		sandía	210 gramos	21 Kg.
		toronja	1/2 unidad	25 unidades
		cas	50 gramos	2 1/2 Kg.
		carambola	2 unidad peq.	100 unid.
		guayaba	1 unidad	2 1/2 Kg.
		granadilla	1 unidad	50 unidades
		mamón	8 unidades	4 1/2 Kg.
		manzana de agua	4 unidades	200 unidades
		marañón	1 mediano	50 unidades
		yuplón	1 unidad	50 unidades
		zapote	300 gr.	2 Kg.
		mamey	1/2 unidad	25 unidades

LISTA DE ALIMENTOS		ALIMENTO	PORCIÓN POR NIÑO	CANTIDAD PARA 50 NIÑOS (AS)
NÚMERO	NOMBRE			
N° 4:	CEREALES	frijoles cocinado	1/3 taza	1 1/2 Kg.
		arroz cocinado	1/2 taza	2 1/2 Kg.
		macarrones cocido	1/2 taza	2 1/2 Kg.
		pastas cocinado	1/2 taza	2 1/2 Kg.
		pan salado	25 gr= 1 unidad	50 unid.
		tortilla	2 unidades	100 unid.
		masa maíz	45 gramos	2 1/2 Kg.
		avena/cebada	1 1/2 cda.	1 Kg.
		camote	1/4 taza	5 Kg.
		tiquisque	90 gramos	5 1/2 Kg.
		ñampí	90 gramos	6 Kg.
		papa	90 gramos	6 Kg.
		yuca	60 gramos	3 Kg.
		plátano verde	90 gramos	8 Kg., 42 u.
		plátano mad.	95 gramos	4 Kg., 17 u.
		guineo	45 gramos	5 Kg., 41 u.
		ayote sazón	240 gr.	14 Kg.
		arracache	75 gramos	4 Kg.
		ñame	1/3 taza	4 Kg.
		elote	1/2 unidad	25 unidades
harina de trigo	2 cdas.	1 K.		

LISTA DE ALIMENTOS		ALIMENTO	PORCIÓN POR NIÑO	CANTIDAD PARA 50 NIÑOS (AS)
NÚMERO	NOMBRE			
N° 5:	CARNES	carne de res	1 onza	1 1/2 K.
		pollo	1 onza	4 1/2 K.
		atún	1 onza	9 latas med.
		cerdo	1 onza	1 1/2 K.
		huevo	1 unidad	50 unid.
		queso blanco fresco	1 onza	1 1/2 K.
		queso blanco duro o seco	1/2 onza	3/4 K.

LISTA DE ALIMENTOS NÚMERO	NOMBRE	ALIMENTO	PORCIÓN POR NIÑO	CANTIDAD PARA 50 NIÑOS (AS)
Nº 6:	GRASAS	aceite vegetal	1 cucharadita	
		manteca vegetal	1 cucharadita	
		mantequilla o margarina	1/2 cucharadita	
		mayonesa	1 cucharadita	
		natilla	1 cucharadita	

LISTA DE ALIMENTOS NÚMERO	NOMBRE	ALIMENTO	PORCIÓN POR NIÑO	CANTIDAD PARA 50 NIÑOS (AS)
Nº 7:	AZÚCARES	jalea o mermelada	3 cucharaditas	
		miel de abeja	3 cucharaditas	
		panca o miel de tapa dulce	3 cucharaditas	
		azúcar blanca	3 cucharaditas	

VIII. CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y LA NIÑA



VIII. CARACTERÍSTICAS DE LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y LA NIÑA

A. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO (A) MENOR DE SEIS MESES:

Durante los seis primeros meses de vida el niño (a) debe recibir **solamente leche materna.**

No es conveniente darle otro alimento: ni agua, ni manzanilla, ni caldos o sopa.

La leche materna contiene todas las sustancias necesarias para que los niños y las niñas crezcan sanos (as), fuertes y felices.

RECOMENDACIONES:

Durante los seis primeros meses de vida los bebés no necesitan vitaminas, hierro en gotas, infusiones u otros alimentos que podrían causarle alergias, diarreas, asma o enfermedades en la piel.

La inmadurez de los riñones, hígado, intestinos y otros órganos impiden la utilización adecuada de estos alimentos.

Además, también existe inmadurez neuromuscular que no le permite tragar alimentos sólidos o semisólidos.



Las fórmulas lácteas son muy caras y nunca sustituyen las ventajas de la leche materna.

¿Cómo almacenar la leche materna?

La madre puede guardar la leche que su bebé consumirá mientras ella no está.

- * Guardarla en un recipiente limpio y bien tapado.
- * Puede estar hasta 8 horas sin refrigeración.
- * Si se refrigera, puede mantenerse en buen estado, sin alterar sus características nutritivas, hasta 3 días.
- * Al momento de dar la leche al niño (a) se calienta a temperatura ambiente (tibia).

B. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y LA NIÑA DE SEIS MESES:

A los seis meses se continúa alimentando con leche materna.

Si ha sido destetado (a):

- * Se le da leche modificada o de fórmula en polvo, 4 o 5 tomas al día. No se debe dar leche íntegra líquida o en polvo al niño menor de 1 año.

Si ingiere 4 tomas	Si ingiere 5 tomas
disolver 5 cucharaditas rasas de leche en polvo en 180 ml. (6 onzas) de agua hervida o la misma cantidad de leche líquida y sin azúcar para cada toma.	disolver 4 cucharaditas rasas de leche en polvo en 150 ml. (5 onzas) de agua hervida o la misma cantidad de leche líquida y sin azúcar para cada toma.

- * Ofrecer la leche en beberito, o en taza o vaso con cucharita, en el horario establecido. NO USAR BIBERÓN.

Horario aproximado:
* 5:00 a 6:00 a.m.
* 12:00 m.d.
* 2:00 p.m.
* 5:00 p.m. y
* 10:00 p.m.

Después de los seis meses ya se puede brindar al niño y a la niña:

A las 8:00 a.m. FRUTAS NATURALES	A las 10:30 a.m. PURÉ DE VERDURAS
banano, papaya, mango, melón, sandía	camote, ayote sazón, zanahoria, espinacas, papas, tiquisque

RECOMENDACIONES:

Los vegetales y verduras se majan con tenedor para estimular la masticación y deglución de alimentos semisólidos, por lo que es mejor no usar licuadora.

Los jugos se pueden ofrecer mezclados con agua, en partes iguales.

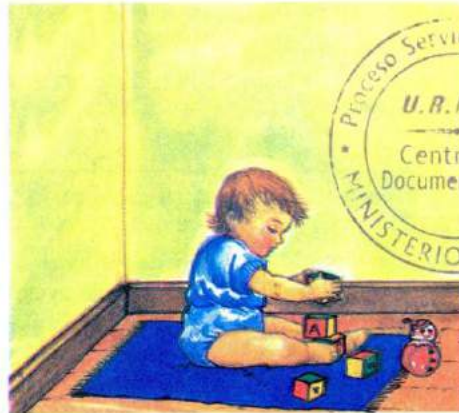
Cada nuevo alimento se ofrece en forma separada, después de unos tres días de tomar el anterior. De esta manera va reconociendo diferentes sabores y texturas. Posteriormente ya se le podrá ofrecer mezclas variadas de verduras.

Se inicia con pequeñas cantidades (1 o 2 cucharaditas) y cada día, según la aceptación del niño o la niña, se va aumentando progresivamente.

Al final de los 7 meses recibirá de 4 a 6 onzas de jugo o de 6 a 8 cucharaditas de puré de frutas y verduras.

Para niños (as) con bajo peso se debe agregar al puré de verduras 1 cucharadita de aceite o margarina, para aumentar el valor calórico o energético. Esta recomendación no se aplica en niños con sobrepeso.

Use utensilios de cocina, limpiques y alimentos totalmente higiénicos.



C. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y LA NIÑA DE 7 A 11 MESES:

Debe continuar con leche materna. Si el niño (a) no toma leche materna, dar leche modificada o de fórmula en polvo, de 3 ó 4 tomas al día, de acuerdo con las recomendaciones siguientes:

Si ingiere 3 tomas	Si ingiere 4 tomas
Si el niño (a) ingiere 3 tomas de leche al día, se debe disolver 7 cucharaditas rasas de leche en polvo en 240 ml. (8 onzas) de agua hervida, o la misma cantidad de leche líquida sin azúcar para cada toma.	Si el niño (a) ingiere 4 tomas de leche al día, se debe disolver 5 cucharaditas rasas de leche en polvo en 180 ml. (6 onzas) de agua hervida, o la misma cantidad de leche líquida sin azúcar para cada toma.

* Utilizar beberito o taza, o vaso con cucharita. NO USAR BIBERÓN.

Horario aproximado:
* 6:00 a.m.
* 2:00 p.m.
* 6:30 p.m. y
* 9:00 p.m.

Además, el niño y la niña necesitan de otros alimentos con el siguiente horario:

8 a.m.:	de 10 a.m. a 11 a.m.:	5 p.m. a 5:30 p.m.
Jugo o puré de frutas naturales	Puré de verduras (papa, camote, ayote sazón, zanahoria, espinacas, tiquisque, yuca, plátano maduro, ñame, ñampi y otras.) Se le puede dar majado carne de res, pollo, pan, fideos, arroz, garbanzos, arvejas, lentejas, etc., en forma progresiva	Puré de verduras o cereales. Si tiene bajo peso, se debe añadir una cucharadita de margarina o de aceite en los purés de verduras.

RECOMENDACIONES:

- La preparación de alimentos debe realizarse en condiciones totalmente higiénicas.
- Es conveniente usar poca cantidad de sal y azúcar en la preparación de los alimentos.
- Alimentos como fresas, naranja, piña, tomate, clara de huevo, pescado o chocolate pueden producir ciertas alergias, por lo que no es conveniente ofrecerlas antes de que cumpla el año de edad.

- * No se deben utilizar condimentos como pimienta, salsa inglesa, cubitos o sazonadores en la preparación de los alimentos.
- * Brindar por lo menos, dos vasos de agua potable o hervida, diariamente.
- * Los frijoles, la yema de huevo y hojas verdes deben acompañarlas de un refresco de fruta. Esto aumenta la absorción de hierro.
- * Los vegetales se cocinan con poca agua y durante poco tiempo, para evitar la pérdida de sus nutrientes.
- * Las sopas, consomés y gelatinas tienen escaso o nulo valor nutritivo y contienen productos artificiales. Por lo anterior es recomendable evitarlos.
- * Las golosinas (confites, dulces, galletas) y los refrescos gaseosos producen caries, disminuyen el consumo de otros alimentos naturales y crean malos hábitos de alimentación.
- * Es normal que el niño (a) consuma menos alimentos cerca del año de edad, pues su crecimiento es más lento que en los primeros meses.
- * Es frecuente que disminuya su apetito durante cualquier enfermedad, como los resfríos u otras infecciones respiratorias. Esto no debe ser causa de preocupación, mientras su crecimiento continúe según lo esperado para su edad.
- * No es conveniente presionar al niño o a la niña para que coma, pues la reacción podría ser contraria.
- * Es bueno respetar sus gustos y preferencias y hacer de la hora de la comida un rato agradable.
- * El crecimiento y el desarrollo normal es el indicador de que el niño (a) aprovecha su alimentación. De ahí la importancia de un control periódico y frecuente.

- * A partir de los 9 meses ofrezca los alimentos en trocitos, para estimular la masticación.
- * Al final de los 11 meses permítale comer solo, aunque derrame la comida.
- * En esta etapa se establecen los hábitos alimentarios por lo que es necesario ofrecer una amplia variedad de alimentos sanos. De esta manera, al llegar al año, estará comiendo la dieta familiar sin problemas.

D. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y LA NIÑA DE 1 A 6 AÑOS:

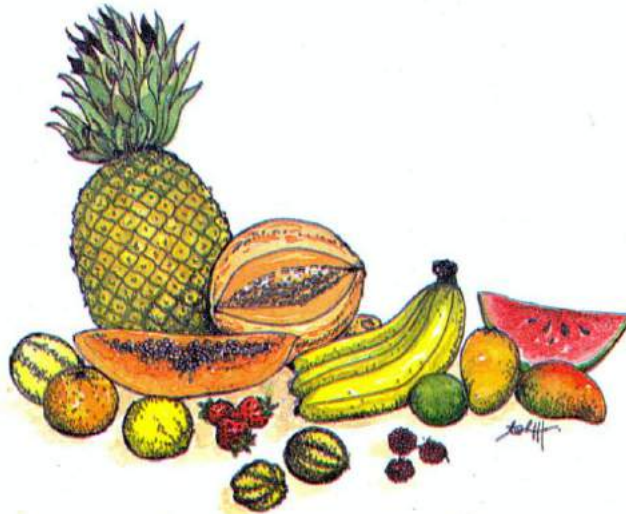
En esta edad se necesita diariamente:

- * Dos vasos de leche de 240 ml.
- * Tres frutas de cualquier tipo o el jugo de ellas.
- * Una porción de carne, huevo, pescado, pollo, hígado o queso.
- * Por lo menos una vez al día, ensalada de vegetales.
- * Dos veces al día, arroz y frijoles.
- * Pan, tortillas, pastas (por ejemplo: macarrones), y verduras de todas clases.
- * Preferiblemente, que consuma alimentos naturales y frescos, sin procesar.



E. ALIMENTACIÓN DEL NIÑO Y LA NIÑA DE 7 A 12 AÑOS:

- * Consumir las frutas enteras, con cáscara y estopa, por su alto contenido en fibra. No agregarles sal ni azúcar.
- * Preferir las frutas y vegetales crudos, por su mayor contenido de vitaminas y minerales.
- * Es importante que las sodas escolares ofrescan refrescos naturales, frutaš, emparedados y otros alimentos nutritivos, para que los niños (as) tengan acceso a estas opciones.
- * Es muy conveniente establecer un horario fijo de alimentación y evitar que no coma entre comidas.



- * Es mejor consumir los cereales, como arroz, acompañados de leguminosas, tales como frijoles, lentejas o garbanzos.
- * Todos los aspectos a considerar en la hora de comida que se inculcan en la edad preescolar, deben continuarse y consolidarse en la etapa escolar.

Si el niño (a) tiene exceso de peso:

- * Aumentar el consumo de ensaladas, frutas y agua.
- * Disminuir el consumo de arroz, frijoles, pastas y vegetales harinosos como papa, yuca, camote y plátano.
- * Disminuir el consumo de azúcar, mantequilla, margarina, natilla, mayonesa y golosinas.

Si el niño (a) tiene bajo peso para su edad o estatura:

- * Aumentar el consumo de arroz, frijoles, pastas, y vegetales harinosos.
- * Complementar los alimentos con aceite, margarina, miel de abeja, tapa de dulce o azúcar.
- * Aumentar los tiempos de comida.

IX. HIGIENE



IX. HIGIENE

A. HIGIENE PERSONAL:

La higiene es uno de los aspectos que SIEMPRE hay que tener presente, en todas las actividades.

Hay que tener un estricto cuidado y respetar las normas de higiene. El descuido puede significar el deterioro de los alimentos y la posible transmisión de enfermedades.

Repasemos los principales puntos a tomar en cuenta:

- * Es indispensable el baño diario.
- * Tener las uñas, cortas y sin esmalte.
- * Lavar las manos y las uñas, con agua y jabón, especialmente:
 - al llegar de la calle,
 - antes de preparar los alimentos y
 - después de usar el servicio sanitario.
- * Evitar, en lo posible, las labores de preparación de alimentos cuando se tiene alguna infección respiratoria, en la boca o en la piel.
- * No usar anillos, pulseras u otros adornos cuando se está manipulando alimentos.
- * Cubrir el pelo totalmente con un pañuelo o turbante.
- * Usar gabacha de color claro, limpia y con mangas.
- * Debe usar zapatos cerrados.



Todas las medidas de precaución que se tomen para prevenir enfermedades, son en beneficio de los niños y las niñas a nuestro cuidado.

Es fácil, por la costumbre, la rutina o por la prisa y el exceso de trabajo, dejar de lado algunas precauciones. En relación a la higiene ésto puede convertirse en un riesgo demasiado peligroso.

No olvidemos: "VALE MÁS PREVENIR QUE LAMENTAR"

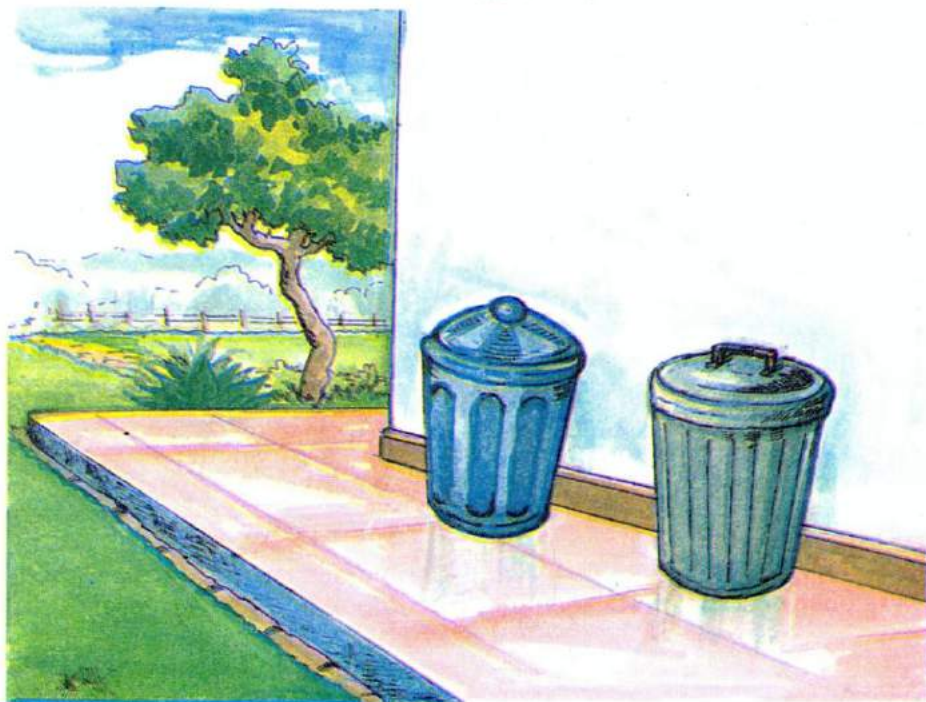
B. HIGIENE DE LA BODEGA, COCINA Y COMEDOR:

- * Mantener limpia la bodega, tanto en el interior como en el exterior.
- * Quitar la basura y las hierbas de alrededor del establecimiento, para evitar que atraigan roedores o insectos.
- * La limpieza y el orden en la bodega evitan las plagas.
- * El lugar donde se preparan los alimentos se debe limpiar diariamente.
- * La cocina y la bodega se limpia diariamente: el piso, las esquinas, los rincones, las paredes y las puertas tienen que mantenerse limpias, sin polvo ni telarañas.
- * Al final de cada día, tanto en la cocina como en el comedor, se debe:
 - Barrer y limpiar el piso,
 - Botar la basura,
 - Limpiar debajo de las tarimas, estantes y mobiliario.
- * Al final de cada semana limpiar paredes, techo, puertas, ventanas y el refrigerador.



- * Antes de guardar nuevos alimentos en la bodega:
 - Se limpia completamente toda la bodega.
 - Cuando se limpie el refrigerador, se espera a que se descongele o deshiele, en forma natural: *No use cuchillos, destornilladores u objetos punzocortantes* para quitar el hielo. Almacene nuevamente los alimentos, antes de conectar la refrigeradora.

X. DISPOSICIÓN DE SOBRANTES, DESPERDICIOS Y BASURA



X. DISPOSICIÓN DE SOBANTES, DESPERDICIOS Y BASURA

A. MANEJO DE SOBANTES EN OLLA:

Con frecuencia quedan sobrantes que pueden ser utilizados posteriormente si se conservan en refrigeración y en recipientes con tapa.

Sugerencia:

Para mayor estimulación del apetito, es conveniente utilizarlos de manera distinta en su preparación y no solamente recalentarlos.

Por ejemplo:

- * Un sobrante de arroz cocido, se transforma en un nuevo arroz frito, con sobrantes de carne.
- * Un sobrante de carne sudada, puede desmenuzarse y utilizarlo en una salsa para macarrones.

La creatividad de la buena cocinera sabrá encontrar mil formas de aprovechar los sobrantes y prepararlos en formas apetitosas.

Lo importante es conservar los sobrantes de manera apropiada para que no se desperdicien o se descompongan.

**CONDICIONES ESPECÍFICAS Y OBLIGATORIAS PARA GUARDAR LOS
 SOBRESANTES DE ALGUNOS ALIMENTOS**

PLATOS PREPARACIÓN	TIEMPO MÁXIMO	
	EN REFRIGERACIÓN	SIN REFRIGERACIÓN
ARROZ COCIDO	3 días	1 día
ENSALADA DE VEGETALES O FRUTAS	1 día	1 día
FRUTAS O VERDURAS EN DULCE O MIEL	5 - 6 días	5 - 6 días (si son enlatados, una vez abiertos NO guardarlas en la lata; usar otro recipiente)
FRIJOLES COCIDOS	5 días	2 - 3 días (hervirlos cada día)
REFRESCO	1 día	1 día
TORTILLAS	3 días	1 día
VEGETALES COCIDOS	5 días	1 día
CARNES O PESCADO	1 - 2 días	NUNCA SE CONSERVE SIN REFRIGERACIÓN
PLATOS CON QUESO	3 días	NUNCA SE CONSERVE SIN REFRIGERACIÓN
SOPAS	5 días (bien hervido)	NUNCA SE CONSERVE SIN REFRIGERACIÓN
LECHE EN POLVO RECONSTITUIDA	1 día	NUNCA SE CONSERVE SIN REFRIGERACIÓN

Buenos consejos:

Es necesario pasar por un colador grueso el aceite o manteca sobrante, a fin de eliminar los residuos de comida. Después, se guarda en un recipiente de color ámbar, bien tapado y en un lugar fresco, para evitar que se ponga rancio.

El aceite o manteca sobrante NO DEBE usarse más de dos veces.

B. MANEJO DE DESPERDICIOS Y BASURAS:

El manejo apropiado de los desperdicios y basuras permite eliminar una peligrosa fuente de contaminación. Por el contrario, un trato inapropiado de los mismos, facilita la proliferación de plagas.



¿Qué debemos hacer?

- * Tenga un basurero de material durable y lavable.
- * Mantenga el basurero con tapa ajustada. Se recomienda tapa con presión de pedal.
- * El basurero no debe derramar líquidos.
- * El basurero se lava diariamente por dentro y por fuera con cepillo, detergente y agua caliente. Luego se deja escurrir y secar.

- * Debe existir un área de limpieza en donde se laven los basureros, escobas, paños, limpia pisos, etc.
- * Dentro del basurero se coloca una bolsa plástica que facilita eliminar el contenido diariamente en un recipiente más grande o estañón.
- * El estañón se coloca fuera del establecimiento y, además de estar en buenas condiciones, debe tener tapa.
- * El contenido del basurero grande se elimina por el método utilizado en la comunidad, ya sea por recolección municipal, enterrado o quemado.

Si carecen de recolección municipal se ejecutan los siguientes pasos:

- Cavar un hueco de un metro de profundidad aproximadamente. Al final de cada día se cubre con una capa de tierra.
- Cuando el hueco se llena, se agrega una capa de tierra y se aplana.
- Si se trata de basura seca, se podrá quemar. Se encenderá el fuego y se irá arrojando la basura poco a poco, para que se mantenga vivo.

XI. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN SERVICIOS DE ALIMENTACIÓN



XI. PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Para poder trabajar con tranquilidad y eficiencia, es necesario un ambiente seguro. La seguridad se refiere, especialmente, a evitar accidentes en nuestro trabajo y no sufrir daños con los utensilios o equipo que manejamos.

Es posible prevenir y evitar muchos de estos accidentes, si tomamos en cuenta y respetamos algunas normas fundamentales.

Recordemos que los niños y niñas que están a nuestro cuidado, todavía no conocen el peligro y viven explorando todo lo que les rodea.

Por tanto, dupliquemos nuestros esfuerzos para prevenir accidentes. Muchas veces, un poco de cuidado puede evitar un daño.

Precauciones sobre la seguridad en el trabajo:

1. El piso:

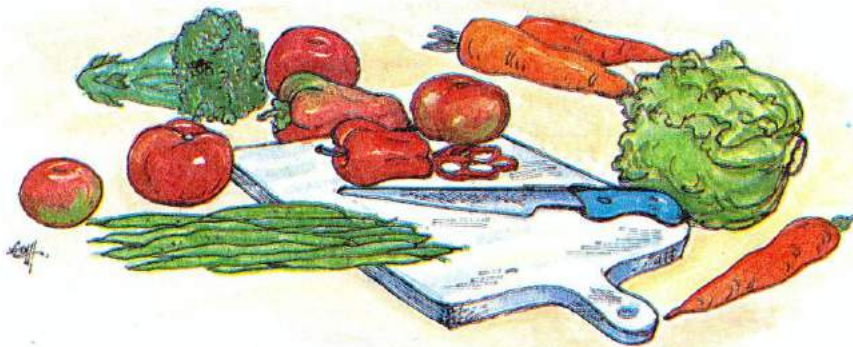
- * Limpiarlo y secarlo adecuadamente, antes de empezar las actividades, para evitar resbalones.
- * Cuidar que no haya objetos mal colocados, que puedan provocar tropezones.
- * No encerarlo en exceso, para que no sea resbaloso.

2. El área de trabajo:

- * Evitar que sillas, mesas, utensilios de limpieza, cajas u otras cosas, sean obstáculos que no permitan moverse libremente.
- * Procurar tener: "Cada cosa en su lugar y un lugar para cada cosa".

3. Heridas:

- * Revise que no haya, alrededor del área de trabajo, objetos punzocortantes, como vidrios quebrados o tablas con clavos salidos.
- * Al cortar o picar carne, vegetales o frutas, utilice una base sólida como la tabla de picar. Es peligroso cortar los alimentos en las manos.

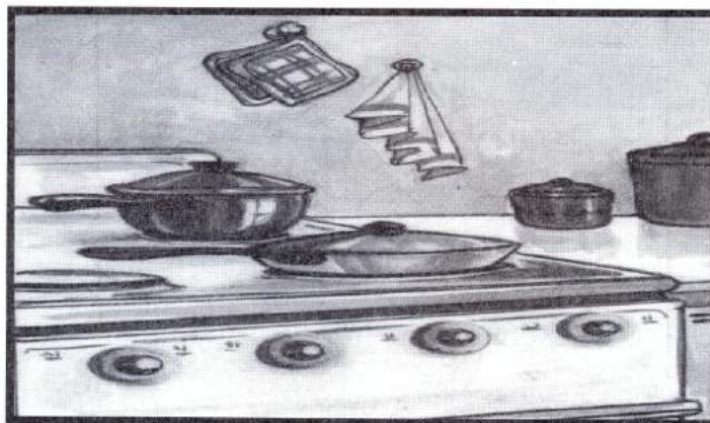


- * Elimine los cuchillos y objetos peligrosos del alcance de los niños y niñas.
- * Guarde los cuchillos en forma ordenada y en el lugar correspondiente, para que al buscarlos no se corte.
- * Al abrir latas, no levante la tapa con los dedos, sino que utilice un instrumento apropiado que le permita abrirlas sin peligro.

4. Quemaduras:

- * Utilice cogedores de ollas o limpiónes para transportar las ollas u otros recipientes expuestos al fuego.
- * Tome las ollas y los recipientes por las asas o agarraderas para sostenerlas mejor y disminuir el riesgo de derramar líquidos o alimentos calientes.

- * Colocar en la cocina las ollas, sartenes y demás artefactos con los mangos o asas vueltos hacia adentro, para evitar tocarlos al pasar o que los niños o niñas los alcancen. Esto previene muchas quemaduras que se producen al derramarse el contenido caliente.
- * Levantar las tapas de las ollas de manera que el vapor vaya hacia la pared, evitando que nos dé en la cara o manos y produzca quemaduras.
- * Cuando esté cocinando no utilice ropa con mangas flojas. La ropa suelta está más propensa a incendiarse.
- * Tenga mucho cuidado en donde deja los fósforos o encendedores; a los niños les encanta explorar con ellos.



5. Choque eléctrico:

- * Antes de limpiar cualquier equipo eléctrico **DESCONECTELO**.
- * Si alguna instalación eléctrica está defectuosa, trate que se la reparen lo antes posible. Mientras tanto, coloque un rótulo o aviso que llame la atención, para evitar que alguien lo use.

- * Cuide, que los niños y las niñas no jueguen cerca.
- * Use los aparatos eléctricos con las manos secas. El agua junto con la electricidad causan sacudidas eléctricas.
- * Muchos artefactos electrodomésticos tienen mecanismos o dispositivos sensibles al agua. Lea bien las instrucciones de uso y manejo que traen todos los aparatos, antes de empezarlo a usar.
- * Trate de que los enchufes queden fuera del alcance de los niños o niñas, o detrás de algún mueble.
- * No deje líquidos inflamables o envases tipo "spray" cerca de una fuente de calor ni al alcance de los niños.

6. Otros:

- * Evite colocar ollas demasiado grandes o cargadas sobre los discos, espirales o quemadores de la cocina.
- * Seque bien la base de ollas y demás utensilios antes de colocarlos sobre los discos de la cocina.
- * No ponga a funcionar al mismo tiempo el horno y todos los discos de la cocina al máximo nivel.
- * Si tiene cocina de gas, revisar con cuidado que las válvulas no queden abiertas cuando los calentadores de la cocina estén apagados. Además la cocina debe ubicarse en un lugar espacioso y ventilado.
- * Para encender correctamente el horno de una cocina de gas, primero se abre la puerta para que se ventile. Los gases acumulados en el horno pueden causar una explosión o un incendio, al aplicarse un fósforo encendido al quemador.

RECUERDE:

La cocina es un lugar peligroso porque en él existen muchos riesgos de accidentes y **USTED PUEDE PREVENIR MUCHOS DE ELLOS.**

Y, finalmente...

piense en usted; en su columna vertebral, en sus muslos y otros órganos que puede dañarse por falta de cuidado:

- * Levante, únicamente, las cargas adecuadas a su condición física.
- * Al levantar un peso, no doble la espalda, sino las rodillas.
- * Si la carga es muy pesada, pida ayuda a otra persona. No quiera hacer sola o solo lo que no puede hacer.
- * Las cosas que pueda hacer sentada (do), no las haga de pie.



CUIDE SU SALUD. USTED ES MUY IMPORTANTE

XII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Dárdano C. :Planificación de menús". Universidad de Costa Rica. Carrera de Nutrición. San José, Costa Rica.
- Franz, M. et al. Exchange lists: Revised 1986. Journal of the American Dietetic Association, 87 (1): 28 - 34.
- Meza, N. et al. "Módulo Manejo de Alimentos". Ministerio de Salud, Ministerio de Educación, INCAP. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Salud y Caja Costarricense de Seguro Social. "Normas de Atención Integral del Niño de 0 - 6 años". San José, Costa Rica.
- Organización Mundial de la Salud. Necesidades de Energía y Proteínas. Serie de Informes Técnicos N° 724. Ginebra (Suiza).
- Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación. Requirements of Vitamin A, Iron, Folate and Vitamin B.