

## Seguridad al servir comida a niños

Hoja informativa n.º 9.367

Serie Alimentos y nutrición | Salud

por P. Kendall\*

### Causas de las enfermedades transmitidas por alimentos

Se pueden producir enfermedades por ingerir alimentos contaminados por microorganismos como parásitos, virus o bacterias y todos los alimentos pueden ser portadores de estos microorganismos. En alimentos susceptibles, con la temperatura adecuada, en pocas horas, incluso una cantidad pequeña de bacterias que no se pueden ver, oler ni saborear, podrían multiplicarse y alcanzar niveles nocivos y causar enfermedades, lo que se conoce como intoxicación alimentaria. Los síntomas suelen ser parecidos a los de la gripe. Si continúa la diarrea, puede convertirse en un problema nutricional, ya que la diarrea interfiere en la absorción de los nutrientes de los alimentos.

Los grupos más vulnerables a las enfermedades transmitidas por alimentos son los niños pequeños, los bebés, las mujeres embarazadas, las personas mayores y las personas enfermas. Por lo tanto, es esencial tener cuidado especial al servir la comida a estos grupos.

A pesar de que cualquier microorganismo puede llegar al hogar o a entornos de cuidado infantil, hay cinco agentes patógenos que parecen tener relevancia especial en los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos que afectan a los niños en entornos de cuidado infantil. Estos microorganismos son: *Shigella*, *Cryptosporidium*, *Giardia lamblia*, *Hepatitis A* y *E. coli* O157:H7.

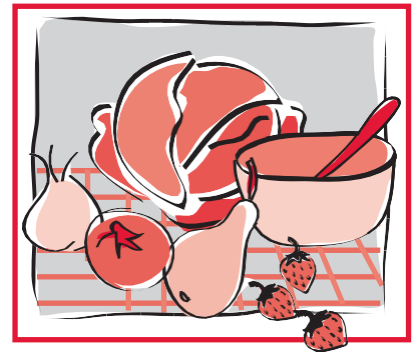
La *Shigella* es una bacteria que provoca diarrea, fiebre, dolor abdominal y pus o sangre en las heces. Se transmite de personas infectadas a otras personas a través de la contaminación fecal directa o en la comida o el agua.

El *Cryptosporidium* es un parásito

protozoo microscópico que provoca diarrea leve a grave. Al ser ingeridos, los quistes que contienen el protozoo migran hacia el intestino delgado y allí causan enfermedades. Los bebés y las personas con síndrome de inmunodeficiencia adquirida (SIDA) son más vulnerables.

La **giardiasis** es una infección causada por un parásito llamado *Giardia lamblia*, transmitido por el agua. Se caracteriza por provocar diarrea de olor fétido, heces grandes y blandas, exceso de gases, hinchazón abdominal, deshidratación y pérdida de apetito. Los niños pequeños pueden contraer giardiasis por beber agua contaminada, incluso el agua corriente, por ingerir tierra o huevos de gusanos o por jugar con perros infectados. Además, la giardiasis se puede transmitir con facilidad entre adultos y niños en entornos de cuidado infantil si no se lavan las manos de manera adecuada luego de cambiar pañales.

La **hepatitis infecciosa** es una enfermedad en el hígado provocada por un virus llamado *Hepatitis A*. El virus de la hepatitis A se propaga por lo general a través del agua contaminada y del contacto con personas infectadas que no tienen cuidados sanitarios adecuados. Para evitar que esto suceda en los entornos de cuidado infantil, se deben lavar bien las manos y desinfectar el área donde se cambian pañales y otras donde pueda haber heces. Luego de contraer la enfermedad, los síntomas pueden tardar entre 15 y 50 días en aparecer y, en bebés y niños menores de 6 años, puede que no haya síntomas o que solo haya una ictericia leve y orina oscura, y aun así puedan portar la enfermedad. Los síntomas incluyen fiebre, fatiga, náuseas, vómitos, malestar abdominal, dolor muscular, orina oscura y ensanchamiento del hígado. Si un niño contrae hepatitis A en un centro u hogar de cuidado infantil, el lugar debe buscar asesoramiento médico para tratar a las personas que podrían haber estado en contacto con el virus y prevenir que se siga propagando.



### Datos importantes

- Hay una relación entre nutrición, seguridad alimentaria y salud, ya que, si un alimento no es inocuo, tampoco es nutritivo.
- La seguridad en la manipulación de alimentos es importante, tanto en el hogar como en las plantas de procesamiento de alimentos, en los supermercados y en los restaurantes.
- Por lo general, el cocinero es quien puede realizar el último control para asegurarse de que la comida que se sirve sea inocua.

© Colorado State University Extension. 8/98. Revisado 5/12.



La *Escherichia coli* O157:H7 es quizás la bacteria a la que más le temen los padres de niños pequeños en la actualidad. La palabra *E. coli* O157:H7 se hizo popular en 1993 cuando se la identificó como la causa de cuatro muertes y de más de 600 casos de diarrea con sangre en niños menores de 8 años en el noroeste. Se descubrió que el origen del brote en el noroeste fueron hamburguesas poco cocidas en un restaurante de comida rápida. Se han detectado otras causas de brotes de la enfermedad: leche cruda, jugo de manzana sin pasteurizar, brotes crudos, espinaca cruda y agua contaminada. La mayoría de las cepas de la bacteria *E. coli* son inofensivas; sin embargo, esta cepa particular se pega a la pared intestinal y libera una toxina que provoca fuertes calambres abdominales, diarrea con sangre y vómitos que duran una semana o más. En el caso de niños pequeños y personas mayores, la enfermedad puede convertirse en una insuficiencia renal. El lado positivo de esto es que la *E. coli* O157:H7 se puede eliminar con la cocción. Utilice un termómetro para asegurarse de que la carne molida esté siendo bien cocida, a 160 grados F.

## Reglas básicas de seguridad en la manipulación de alimentos

La seguridad en la manipulación de alimentos es la primera línea de defensa en la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos. Se deben tener ciertos cuidados con los alimentos desde que se los adquiere hasta que se consumen de manera segura.

**Al hacer las compras.** En realidad, la seguridad alimentaria del hogar o del centro de cuidado infantil comienza en el supermercado. Compre únicamente la cantidad que puede almacenar de manera segura. Tenga en cuenta la distribución de los productos en la tienda y considere cuáles buscará primero y cuáles al final. **Deje los alimentos perecederos para el final.**

Coloque los alimentos como carnes crudas en bolsas separadas para evitar que otros alimentos se mojen y se contaminen. Mantenga la carne separada de frutas y verduras en el carro de compras.

Solo compre alimentos precocidos empaquetados si el envase tiene buen estado. Solo compre los productos con

la etiqueta "mantener refrigerado" si están en una vitrina frigorífica. Recuerde verificar la fecha límite de consumo antes de comprar cualquier alimento. Evite comprar productos con envases dañados, incluso si están a buen precio. Si están contaminados, pagará con su salud.

Coloque los alimentos perecederos en el refrigerador dentro de las dos horas de haberlos adquirido y dentro de la hora en temporadas de calor y así evitará la reproducción rápida de las bacterias que producen intoxicación alimentaria.

**Al almacenar los alimentos.** Si se almacenan de manera adecuada, los alimentos tendrán mayor vida útil y mantendrán una mejor calidad e inocuidad. Los alimentos congelados conservarán su sabor y valor nutricional al máximo si el congelador los mantiene sólidos.

Asegúrese de que el refrigerador esté limpio y mantenga la temperatura entre 35 y 40 grados Fahrenheit. Al tocar los alimentos, debe sentirlos fríos, pero no congelados. Almacene los productos enlatados y otros alimentos no perecederos en un lugar fresco y seco; vaya rotando los productos para consumir los más viejos primero. Guarde los alimentos como harinas, cereales, harina de maíz, azúcar y frijoles secos en recipientes bien cubiertos para protegerlos de insectos y ratones.

**Al preparar la comida.** La higiene es la primera línea de defensa en cuanto a la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos. Los hogares y centros de cuidado infantil deben tener cuidado especial con respecto a la higiene y el saneamiento. Luego de cambiar pañales, se deben lavar y desinfectar bien las manos y las superficies para evitar la transmisión de bacterias fecales cuando se prepara y se sirve la comida.

Lávese las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos antes de manipular alimentos y luego de ir al baño, cambiar pañales, manipular carnes crudas, tocar animales, fumar, toser o estornudar sobre su mano o de limpiarse la nariz.

Los niños también deben aprender sobre la importancia de lavarse las manos. Enseñe a los niños a tomarse el tiempo de lavarse las manos antes y después de comer y luego de ir al baño y de jugar con elementos sucios o con mascotas.

Recuerde lavar y desinfectar las tablas de cortar y las áreas de trabajo luego de manipular productos crudos. Puede rociar una solución de  $\frac{3}{4}$  de cucharadita de cloro y un cuarto de agua para desinfectar las tablas de cortar y las áreas de trabajo. Déjelos secar con el aire.

Evite la contaminación cruzada. Puede haber contaminación cruzada si el líquido de los alimentos crudos entra en contacto con alimentos cocidos o con otros alimentos crudos, o si no se limpian bien los utensilios, las manos y el área que se usó para cortar luego del uso para cada alimento.

Utilice tablas de cortar distintas para la carne, la verdura y el pan. Es la manera más simple de asegurarse de que los alimentos que va a servir sin cocinar más no serán contaminados con las bacterias presentes en productos crudos de origen animal.

Lave bien las frutas y verduras con agua del grifo. Utilice un cepillo para refregar las frutas y verduras difíciles de limpiar. Dé golpecitos con una toalla de papel para secar. Quite la piel si es necesario.

Descongele los alimentos congelados en el refrigerador, no en la mesada. También puede descongelar los alimentos en el horno de microondas, siempre y cuando los cocine de inmediato.

Asegúrese de que cualquier tipo de carne y los huevos estén bien cocidos. Esto significa que se deben cocinar las carnes hasta que no queden partes rosadas y el jugo sea transparente. Cocine el huevo hasta que la yema y la clara estén sólidos. En la Figura 1 puede ver las temperaturas seguras mínimas de cocción y máximas de refrigeración.

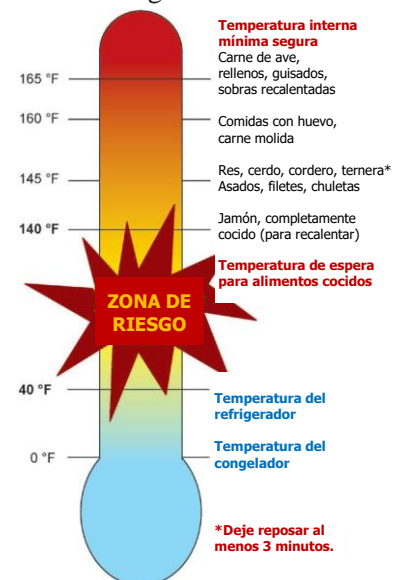


Figura 1: Temperaturas seguras mínimas de cocción y máximas de refrigeración. Por cortesía de: Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos (FSIS, Food Safety Inspection Service) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, US Department of Agriculture).

No permita que personas con heridas o llagas, resfríos y otras enfermedades infecciosas preparen ni sirvan comida.

**Al servir la comida.** También puede haber errores de seguridad alimentaria al servir o manipular alimentos cocidos. No olvide la higiene. Recuerde lavarse bien las manos antes de servir comida.

Sirva los alimentos cocidos en platos limpios y con utensilios limpios, no con los mismos que estuvieron en contacto con la comida cruda. Si se requiere mucho tiempo para servir la comida, asegúrese de mantener calientes las comidas calientes y frías las comidas frías. No deje alimentos perecederos en temperatura ambiente por más de dos horas o una hora en temporada de calor.

**Manipular las sobras de comida con cuidado.** Lávese las manos antes de manipular sobras de comida y utilice utensilios y superficies limpios. Divida las sobras en porciones del tamaño de un plato. Coloque las sobras en recipientes poco profundos, cúbralas y refrigérelas lo antes posible luego de haber sido servidas. Consúmalas en un par de días o congélelas para consumirlas en el periodo de tres meses.



Figura 2: Una familia de picnic.

## Advertencias especiales para ir de picnic

A todos los niños les gusta ir de picnic. En los picnics también se debe recordar manipular y servir la comida de manera adecuada.

**Planifique con anticipación.** Solo lleve la cantidad de comida que va a necesitar. Organice un menú que pueda mantenerse inocuo hasta que se vaya a consumir. Tenga cuidado con los alimentos que podrían ser difíciles de mantener inocuos en un picnic, como la natilla, tartas con rellenos de crema o con merengue, ensaladas con papa, pollo, jamón, atún y sándwiches de verdura con huevo. Algunos ejemplos de alimentos que se conservan bien en los picnics son la mayoría de las frutas

y verduras, alimentos enlatados, galletas, jugos de fruta, mantequilla de maní y carnes enlatadas o deshidratadas.

Guarde en una hielera los alimentos perecederos como la leche, la carne, las ensaladas y los rellenos para sándwich. Coloque una o más fuentes de frío en la hielera, como compresas frías comerciales, recipientes con hielo o cubos de hielo. No se demore en servir los alimentos fríos de la hielera. No deje la comida afuera por más de una hora en días de mucho calor. Si no hace mucho calor, pueden pasar hasta dos horas antes de envolver y guardar las sobras.

En el lugar del picnic, al preparar comidas asadas o a la parrilla como carne de res, pollo, cerdo y pescado, asegúrese de cocinarlas bien. Luego del picnic, no demore en volver a colocar las sobras en la hielera. Si la hielera no tiene más hielo, no guarde las sobras de alimentos perecederos. **Recuerde: si hay duda, ¡a la basura!**

## Cómo evitar la asfixia o ahogo por atragantamiento

Al ir de picnic o en cualquier momento en que se alimente a un niño, los padres y cuidadores deben estar atentos al riesgo de atragantamiento. Cuando un niño está atragantado, está en silencio. Cada año, mueren tantos niños por atragantamiento con comida como por ingerir alimentos contaminados con bacterias o toxinas.

Los alimentos peligrosos suelen ser pequeños, redondos, firmes y resbaladizos. Para los niños menores de 4 años suele ser difícil mantener esos alimentos en su lugar para masticarlos. El problema de estos alimentos se debe a que entran perfectamente en la vía respiratoria de un niño, que es pequeña y susceptible a obstruirse.

Las salchichas, muy comunes en los picnics, están en primer lugar en la lista de alimentos con los que los niños suelen atragantarse. Si corta las salchichas a lo largo y luego en pedazos de manera diagonal, los trozos tendrán una forma irregular, con la que los niños tendrán menos probabilidad de atragantarse. Otros alimentos que pueden causar atragantamiento son las golosinas, la goma de mascar, el maní y otros frutos secos, las uvas, las galletas, trozos de carne, rodajas de zanahoria, trozos de manzana y la mantequilla de maní; todos son alimentos comunes en la dieta de niños pequeños.

El contexto también cumple un rol importante en cuanto al atragantamiento. Si se come o bebe al estar recostado, llorando, riendo, hablando, corriendo o jugando, el riesgo de atragantamiento es mayor. Por lo tanto, es fundamental que se supervise a los niños a la hora de comer o cuando comen un snack, que los niños pequeños estén derechos cuando se les dé la comida y que se separen los momentos para comer y jugar.

## Resumen

La higiene y las prácticas alimentarias seguras son algunos de los aspectos más importantes al servir la comida. Un error o un descuido puede ocasionar la propagación de una enfermedad y traer consecuencias drásticas.

Así como es importante darles a los niños alimentos nutritivos y que permitan un buen desarrollo del cuerpo, también es importante que en los alimentos no haya sustancias que puedan provocar enfermedades. Tanto en el hogar como en cualquier situación en la que se sirva comida, la nutrición y la higiene deben ir de la mano.

## Referencias

- Benjamin, SE, ed. 2012. *Alimentos saludables e inocuos para los niños: Cómo cumplir con Cuidado de nuestros hijos: estándares nacionales de salud y seguridad; Directrices para programas de cuidado y educación (Making Food Healthy and Safe for Children: How to Meet the Caring for Our Children: National Health and Safety Performance Standards; Guidelines for Early Care and Education Programs)*. Chapel Hill, NC: Instituto nacional de capacitación para consultores de salud de cuidado infantil (*The National Training Institute for Child Care Health Consultants*), Departamento de salud materno-infantil, Universidad de Carolina del Norte en Chapel Hill.
- Centro para la Seguridad Alimentaria y la Nutrición Aplicada (*Center for Food Safety and Applied Nutrition*) de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, *Food and Drug Administration*), Departamento de Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos. 2012. *Bad Bug Book – Manual de microorganismos patógenos y toxinas naturales transmitidas por los alimentos (Foodborne Pathogenic Microorganisms and Natural Toxins Handbook)*, segunda edición. Disponible en: <http://www.fda.gov>

Colaboración entre Colorado State University, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos y los condados de Colorado. Los programas del área Extension de CSU están disponibles para todas las personas, sin discriminar. No implica preferencia por los productos mencionados ni crítica a los productos no mencionados.