

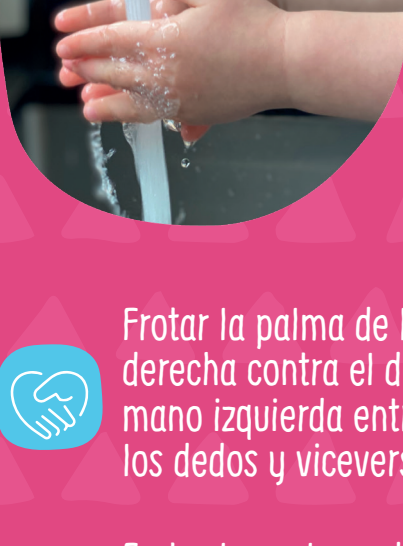
## ¿Cómo lavar y desinfectar los alimentos para las comidas de tu bebé?



### Importante

Recuerda lavar tus manos antes y después de limpiar tus alimentos

## ¿Cómo debe ser el proceso de lavado de manos previo a preparar los alimentos para tu bebé?



Mojarse las manos.



Aplicar suficiente jabón para cubrir toda la mano y frotar las palmas entre sí.



Frotar la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frotar las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frotar el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarlo con un movimiento de rotación, y viceversa.

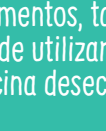


Frotar la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa.

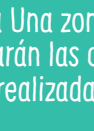


Enjuagar las manos y posteriormente secarlas bien con una toalla de un solo uso.

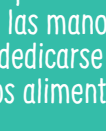
## Después de realizar tus compras u al llegar a tu casa ten en cuenta las siguientes recomendaciones:



Utiliza una toalla limpia exclusiva para el secado de alimentos, también se puede utilizar toallas de cocina desechables.



Destina Una zona donde se dejarán las compras realizadas.



La persona encargada de este proceso se debe lavar las manos para luego dedicarse a secar los alimentos.



Al lavar frutas y verduras procura dejarlas en una zona limpia.

## ¿Cómo debe ser la higiene de las verduras y frutas?



### Mezclas para desinfectar verduras y frutas:

1

Vinagre blanco (un vaso) en 1 litro de agua, se dejan las verduras por 10 minutos.

2

A un litro de agua adiciona 1 cucharada de hipoclorito y con esa mezcla se lavan las frutas y verduras. En esta mezcla no se deben dejar sumergidas.

3

Usar tres cuartas parte de agua y una parte de agua oxigenada y luego sumergir allí las frutas y verduras por 5 minutos para quitar cualquier rastro de bacterias.

### Proceso para limpiar frutas y verduras



1

Ten destinada una toalla solo para secar las verduras.

2

Retira los restos de tierra con agua potable.

3

Deja las frutas y verduras de 5-10 minutos en la mezcla de desinfectante natural. En esta mezcla se deben dejar principalmente las lechugas, espinacas, tomates.

4

Con esta misma mezcla se deben lavar los pepinos, zuchini, zanahoria y cepillar con un cepillo suave destinado solo para este proceso.

## Higiene de las proteínas (pollo, pescados, carnes) al momento de iniciar la alimentación complementaria.



1

No mezclas las carnes, es decir primero se limpia el pollo, luego la carne y después el pescado.

2

Retira la piel del pollo, así como la grasa de las carnes rojas y blancas. Limpia con un cuchillo (raspando) la piel del pescado.

3

Es recomendable lavar todos los utensilios usados con las carnes crudas. Evita mezclar los utensilios usados para los alimentos crudos con los utensilios requeridos para los alimentos cocidos.

4

Las carnes no se deben dejar al ambiente. Almacénalas congeladas por separado según el tipo de carne o en el refrigerador para usarlos el mismo día.

## Recomendaciones de higiene al preparar los alimentos de tu bebé



Procura que la persona encargada de preparar los alimentos no presente ningún síntoma o malestar, si este es el caso debe lavarse las manos frecuentemente y usar tapabocas.

Al probar el sabor de las preparaciones, no vuelvas a introducir en los alimentos la cuchara previamente llevada a la boca.

Mantén el cabello recogido durante el procedimiento de preparación de alimentos, así como procura tener las uñas cortas y limpias.

Verifica la limpieza de los utensilios usados para la preparación de los alimentos.



## Frente al virus COVID-19 toma en cuenta las siguientes recomendaciones



Las sustancias recomendadas para la limpieza de las frutas y verduras son el vinagre, bicarbonato, sal con limón. No se recomienda el uso del alcohol, por riesgo de daño o intoxicación con el consumo.



Al llegar a la vivienda es importante esparcir alcohol a las bolsas donde se traen los alimentos y dejarlas en una zona aparte.



Las investigaciones no han revelado la transmisión del virus por medio de los alimentos, sin embargo, lo más importante es el lavado de manos, y el uso de tapabocas durante el proceso de limpieza de los alimentos.