



ALIMENTACIÓN INFANTIL

Seguridad alimentaria

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Consuma preferentemente alimentos naturales, de calidad y de temporada.

2. Consuma alimentos que muestren información suficiente en la etiqueta: origen, composición, fechas de consumo, modo de preparación y de conservación...

Información nutricional	
Porción 1 manzana grande (242g / 8 oz.)	
Cantidad por porción	
Calorías	130
Calorías de grasas	0
Grasas totales	0g
Grasas saturadas	0g
Grasas trans	0g
Coolesterol	0mg
Sodio	0mg
Potasio	200mg
Carbohidratos totales	34g
Fibra dietética	5g
Azúcares	25g
Proteína	1g
Vitamina A	2%
Vitamina C	6%
Calcio	2%
Hierro	2%

El porcentaje de valor diario basado en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.
Calorías por gramo:
Grasas 9 • Carbohidratos 4 • Proteína 4



3. Evite romper la cadena de frío.

4. Para preparar diferentes tipos de alimentos (cocinados y crudos, vegetales y carne...) no use los mismos utensilios y/o superficies sin limpiarlos antes.

5. Almacene los alimentos separados según su naturaleza (vegetales y carne, cocinados y crudos...), tapados y a la temperatura requerida según cada uno.



6. Descongele los alimentos dentro del frigorífico y no vuelva a congelarlos.

7. Recaliente bien los platos cocinados y hágalo justo antes de consumirlos. No recaliente más de una vez el mismo alimento.

8. Evite que los alimentos cocinados estén a la temperatura ambiente: es mejor refrigerarlos y consumirlos cuanto antes.

9. Si consume agua de cisterna o de pozo, asegúrese de que es potable.



10. Al manipular y consumir alimentos, procure hacerlo con el máximo de higiene: lávese bien las manos y mantenga también limpios los utensilios y las superficies de trabajo.



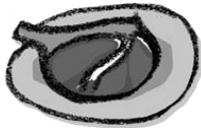
CONSEJOS PARA EVITAR RIESGOS

Para evitar los riesgos de origen alimentario que tienen más repercusión para los niños, le recomendamos seguir estos consejos:

1. Lave bien las frutas y las verduras que vayan a consumir crudas.



2. Cocine bien la carne y evite que consuman carne cruda o poco cocinada.



3. No cocine carne de caza abatida con munición de plomo hasta que hayan cumplido 6 años.



4. Evite que consuman leche cruda o sus derivados (queso de leche cruda).

5. Si son menores de 3 años, no les dé pez espada, tintorera ni atún rojo, ya que contienen mucho mercurio. De los 3 a los 12 años, limite su consumo a 50 gramos a la semana o 100 gramos cada dos semanas; además, no deben consumir ningún otro de los pescados de la misma categoría.

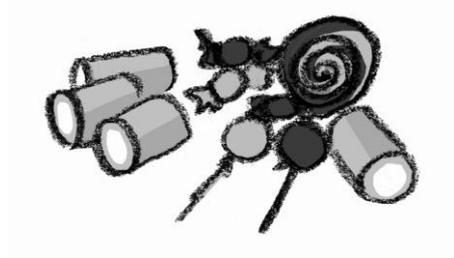


6. No es recomendable que consuman huevo crudo.





7. Extreme la higiene en la preparació de comidas con huevo y procure que quede bien cocinado. Si usa huevo crudo para preparar salsas, debe mantenerlas refrigeradas y tienen que consumirse el mismo día; además, debe desechar las sobras.
8. Evite que consuman grandes cantidades de alimentos que contengan los colorantes siguientes, frecuentes en golosinas y refrescos:
 - E 102 tartracina
 - E 104 amarillo de quinoleína
 - E 110 amarillo anaranjado S
 - E 122 carmoisina
 - E 124 rojo cochinilla A
 - E 129 rojo allura AC



Consulte cualquier duda con el equipo de pediatría del centro de salud
