

# CONSEJOS DE ALIMENTACIÓN SEGURA PARA NIÑOS



## 1. Recomendaciones por tipo de alimento.

Si cuando son bebés les da preparados para lactantes, siga rigurosamente las **instrucciones de uso, conservación y vida útil.**



**Evite consumir:**



**Miel cruda e infusiones** no específicas durante el primer año.

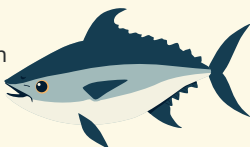


**Espinacas, acelgas y borraja en menores de 3 años.** En todo caso, deseche el agua de cocción y limite su consumo.

Carne de **caza abatida con plomo** en menores de 7 años.



**Peces con alto contenido de mercurio:** pez espada (emperador), atún rojo, tiburón (cazón, pintarroja, tintorera...) en menores de 10 años. De 10 a 14 años como máximo 120 g al mes.



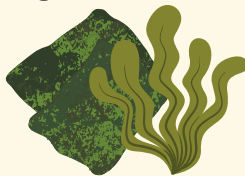
**Leche cruda y sus derivados,** en menores de 14 años.



**Carne cruda** o poco cocinada (el centro del producto debe cambiar de color).



**Algas kombu e hiziki.**



**Bebidas energéticas** (también durante la adolescencia).



Productos con determinados **colorantes** (E 102, E 104, E 110, E 122, E 124, E 129), frecuentes en **golosinas y refrescos.**





## 2. Higiene y preparación segura.

**Lave** y, en niños pequeños, **desinfecte** frutas y verduras de consumo en crudo.



**Extreme** la higiene en la preparación de comidas con huevo.



**Cocine bien** los alimentos, especialmente carne, pescado y preparaciones con huevo.



**Evite la contaminación cruzada:**

• Separe alimentos crudos y cocinados.



• Limpie superficies y utensilios.

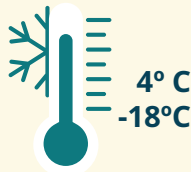


• Limpie regularmente la nevera.

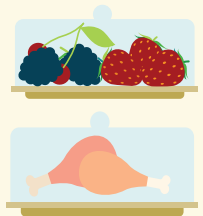


## 3. Conservación correcta de los alimentos.

**Respete la cadena de frío.** Mantenga la refrigeración a 4 °C y la congelación a -18 °C.



**Almacene** los alimentos **separados** según el tipo (verduras y carne, cocinados y crudos...), tapados y a la temperatura adecuada según cada caso.



**Refrigere los sobrantes lo antes posible.** Sobre todo los preparados con huevo poco cocinado, que se deben consumir el mismo día de su preparación.



**Descongele** de forma **segura**.



**No recongele** alimentos descongelados.



**Y en general, siga las recomendaciones sobre conservación y preparación segura de los alimentos.**

Para cualquier duda, puede contactar con nosotros:

📞 971 17 74 00

@ seguretatalimentaria@dgsanita.caib.es

Obtendrá más información en el siguiente enlace:



**Conselleria de Salut**

Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - <http://seguretatalimentaria.caib.es>

