

# PREPARACIÓN Y SEGURIDAD EN LOS ALIMENTOS

- Lave y enjuáguese las manos frecuentemente. Hacer esto es importante cuando prepara alimentos, después de cambiar un pañal, después de tocar alguna mascota o animal y después de tocar la tierra.
- Limpie el equipo. Lave las charolas del hielo con agua caliente o en el lavaplatos.
- Prepare las frutas y verduras frescas lavándolas y pelándolas y quitándoles el corazón o las semillas. Quite todos los huesos, la piel, lo duro y grasoso de las carnes.
- Hierva o ponga los alimentos al vapor en la cantidad más pequeña de agua que sea posible.
- No agregue sal o sazónadores. Haga puré o machaque la comida cocida.
- No se debe usar el azúcar, miel o cualquier otra forma de endulzante.
- Use extrema precaución para mantener todos los alimentos que da a su bebé con las temperaturas adecuadas en todo momento. Al calentarlos en el microondas se pueden crear espacios calientes en la comida, lo cual podría llevarlo a sufrir quemaduras.
- Con una cuchara limpia coloque en un plato o tazón, solo la cantidad que usted crea que su bebé se va a comer. Tire las sobras del plato o recipiente donde comió su hijo(a).
- Use en tres días las verduras y frutas cocidas. La fruta cruda debe ser usada el día siguiente.
- Para almacenar más de 3 ó 4 porciones, congele la comida preparada en charolas de hielo usando plástico de envoltura. Después de que la comida se haya congelado, transfiera los cubos a bolsas para congelador. Séllelas firmemente, etiquételas y almacénelas por un mes.

[oklahoma.gov/health/wic](http://oklahoma.gov/health/wic)

This institution is an equal opportunity provider.



OKLAHOMA  
State Department  
of Health