



Cómete un arcoíris

Muéstrame Nutrición: *Seguridad alimentaria y consejos para una alimentación sana*



La seguridad alimentaria empieza con lavarse las manos

1. **MÓJATE** las manos con agua caliente corriente, cierra el grifo y échate jabón.
2. **ENJABÓNATE** las manos. Haz espuma y cubre su dorso, entre los dedos y debajo las uñas.
3. **RESTRIEGA** por lo menos 20 segundos. ¿Necesitas un temporizador? Tararea la canción del "Feliz Cumpleaños" de principio a fin dos veces.
4. **ENJUAGA** bien tus manos con agua limpia corriente.
5. **SÉCALAS** usando una toalla limpia, aire o toallitas de papel.



Limpia los mesones donde cocinas con frecuencia

Las bacterias pueden propagarse por toda la cocina, especialmente en las manos, las tablas de cortar, los utensilios, los mesones y los alimentos.

- Lava las tablas de cortar, platos, utensilios y mesones con agua caliente y jabón después de preparar cada alimento y antes de pasar al siguiente.
- Enjuaga todas las frutas y verduras frescas con un chorro de agua del grifo, incluso aquellas que tienen una cáscara o corteza que no se come.
- Frota las frutas y verduras de piel firme, como las papas, con agua del grifo o límpialas con un cepillo de verduras mientras las enjuagas bajo un chorro de agua del grifo.



Consejos para una alimentación saludable

Evita la asfixia

Algunos alimentos presentan un alto riesgo de asfixia para los niños y niñas menores de 4 años al ser redondos, en forma de tubo, duros, gruesos, pegajosos, lisos, resbaladizos o con posibilidad de pegarse a las vías respiratorias como los perritos calientes, las uvas, las nueces, las semillas, las mantequillas de nueces, las frutas y frutos secos. Recuerda cortar la comida en trozos del tamaño de un bocado y sentarte con tus hijos e/o hijas durante las comidas.



Da ejemplo

Deja que tu hijo/a te vea probar nuevos alimentos. Muéstrale, por ejemplo, cuánto te gusta comer vegetales crudos. Describe el sabor, la textura y el olor de lo que pruebas. Ofrece a tu hijo/a un alimento nuevo a la vez. Combina la nueva comida con una que al chico/a ya le guste. Ofrece los nuevos alimentos al principio de la comida, cuando él/ella tenga mucha hambre. Evita sermonearle o forzarle a comer. Trata de comer vegetales, frutas y granos enteros en las comidas o meriendas.