

# Higiene en la preparación de los alimentos y en la alimentación



LAVAR LAS MANOS



Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.



LAVAR LOS ALIMENTOS



Lave los alimentos con agua potable o tratada antes de prepararlos.



Los utensilios y el lugar donde prepare los alimentos deben estar limpios.



Su hija o hijo debe tener su propio plato y cucharita. Recuerde mantenerlos siempre limpios.



No sopla los alimentos para enfriarlos ni pruebe con la misma cuchara que usará la niña o niño, porque puede contaminar la comida.



No sirva a la niña o niño alimentos en mal estado. Sirvalos inmediatamente después de que han sido preparados.



## 2.1. Alimentación de 6 a 8 meses



Entre los seis y siete meses, su hija o hijo puede comer dos o tres veces al día, después de haber tomado leche materna. Ofrézcale dos o tres cucharadas soperas llenas de papilla en cada comida.

Empiece a alimentarlo con papillas de cereales, como arroz, maíz o quinua.

Pregunte por el peso y la talla de la niña o niño cuando acuda al control de salud.



Agregue un poco de leche materna para suavizar la mezcla.



Si la niña o niño tiene un peso más bajo de lo normal, añada una cucharadita de aceite vegetal (soya, maíz) a su papilla.



Después de una semana, incluya papillas de frutas dulces, como banano, papaya, babaco u otras como las que se muestran en la siguiente página.



► CIRUELA



► REINA CLAUDIA



► GRANADILLA



► MANZANA



► PERA



► PLÁTANO



► PEPINO



► GUAYABA



► MANGO



► BABACO



► PAPAYA



► MELÓN



► SANDÍA







También puede incluir papillas de verduras, como zanahoria, camote, zapallo, zambo u otras como las que se muestran a continuación:

► TOMATE RIÑÓN



► ZANAHORIA



► ZUQUINI



► BERENJENA



► VAINITA



► CEBOLLA BLANCA



► PUERRO



► ACELGA



▶ PAPA



▶ ZANAHORIA BLANCA



▶ CAMOTE



▶ REMOLACHA



▶ PAPA NABO



▶ YUCA



▶ MADURO



▶ VERDE



▶ ESPINACA



▶ COLIFLOR



▶ ZAPALLO



▶ BRÓCOLI





A los siete meses, puede servirle sopas espesas de avena, fideos o cebada. Incluya estos alimentos poco a poco, viendo cómo reacciona su hija o hijo, porque pueden causar intolerancia o alergia debido a que contienen gluten.



**MANTENER  
LACTANCIA**

Las niñas y niños que continúan tomando leche materna cuando empiezan a alimentarse con cereales tienen menos probabilidades de presentar intolerancia o alergia.



Incluya un poco de carne de res o de pollo, bien cocinada en agua hervida y picada en pequeños trocitos o rallada. También puede usar hígado de res o de pollo, preparado de la misma manera.

A los ocho meses, la mayoría de las niñas y niños pueden consumir alimentos con sus propias manos. Deben hacer dos comidas principales: almuerzo y merienda, y dos colaciones nutritivas (refrigerios), además de tomar leche materna.





MENÚ 1 · COMIDA 1

# Puré de papa, zanahoria e hígado de pollo



MANTENER  
LACTANCIA



LAVAR  
LAS MANOS



LAVAR LOS  
ALIMENTOS



Tiempo de preparación:  
**30 minutos**



## Ingredientes:



+



+



+



La tercera parte  
de una papa  
mediana, picada en  
trozos pequeños.

Media zanahoria  
amarilla, picada en  
trozos pequeños.

La tercera parte de  
un hígado de pollo.

Media cucharadita  
de aceite vegetal  
(maíz o girasol).



## Preparación:



1

Lavar sus manos con  
agua y jabón.



2

Lavar los alimentos  
antes de prepararlos.



3

En una olla con agua,  
cocinar el hígado de pollo  
y la zanahoria. Luego de  
diez minutos, agregar los  
trozos de papa.



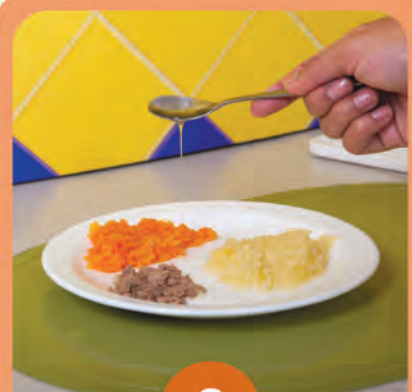
4

Cuando la zanahoria  
y la papa estén suaves,  
escurrir todos los  
alimentos en un cernidor.



5

Separar la papa, la  
zanahoria y el hígado, y  
aplantar con un tenedor  
hasta que se forme un puré.



6

Poner media cucharadita  
de aceite sobre la  
preparación. Servir en su  
plato y con su cuchara.



## Postre de manzana

Rallar o aplantar con un tenedor  
media manzana o la cantidad  
necesaria para dar a su niña o  
niño una cucharada de papilla.



MENÚ 1 · COMIDA 2

# Puré de yuca, carne, zapallo y aguacate



MANTENER  
LACTANCIA



LAVAR  
LAS MANOS



LAVAR LOS  
ALIMENTOS



Tiempo de preparación:  
**20 minutos**



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de yuca cruda cortada en trozos pequeños.
- 1 cucharada de carne de res cruda.
- La cuarta parte de una taza de zapallo cortado en trozos pequeños.
- Media cucharada de aguacate maduro cortado en trozos pequeños.

## Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar la carne (si es necesario puede utilizar la cáscara de papaya, del lado de la fruta, sobre la carne por diez minutos para que se suavice).
2. En una olla con agua, cocinar el zapallo y la yuca, hasta que se suavicen todos los alimentos.
3. Escurrir los alimentos en un cernidor.
4. Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
5. Rallar o desmenuzar finamente la carne.
6. Servir en su plato y con su cuchara.

## Postre de papaya

Aplastar con un tenedor la cuarta parte de una taza de papaya.





MENÚ 1 · COMIDA 3

# Puré de arroz, vainitas y yema de huevo



MANTENER  
LACTANCIA



LAVAR  
LAS MANOS



LAVAR LOS  
ALIMENTOS



Tiempo de preparación:  
**30 minutos**



## Ingredientes:

- Media cucharada de arroz crudo.
- 6 vainitas cortadas en trozos.
- La cuarta parte de una cebolla perla.
- La tercera parte de la yema de un huevo cocido.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

## Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el huevo hasta que esté duro; separar la clara y utilizar la tercera parte de la yema cocida.
2. En una olla con agua, cocinar las vainitas, la cebolla y el arroz, hasta que se suavicen todos los alimentos.
3. Escurrir los alimentos en un cernidor.
4. Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
6. Servir en su plato y con su cuchara.

## Postre de guayaba

Aplastar con un tenedor la tercera parte de una guayaba.







MANTENER  
LACTANCIA



LAVAR  
LAS MANOS



LAVAR LOS  
ALIMENTOS

## MENÚ 2 · COMIDA 1



Tiempo de preparación:  
**10 minutos**

### Papilla de papaya y plátano

#### Ingredientes:

- La cuarta parte de una taza de papaya cortada en trozos pequeños.
- La tercera parte de un banano (guineo, plátano).

#### Preparación:

1. Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
2. Servir en su plato y con su cuchara.

## MENÚ 2 · COMIDA 2



Tiempo de preparación:  
**30 minutos**

### Puré de zanahoria blanca con pollo

#### Ingredientes:

- La cuarta parte de una zanahoria blanca cortada en trozos pequeños.
- 2 cucharadas de pollo cortado en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

#### Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el pollo por diez minutos. Luego, agregar los trozos de zanahoria blanca y cocinar hasta que se suavicen todos los alimentos.
2. Escurrir los alimentos en un cernidor.
3. Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
4. Rallar o desmenuzar el pollo.
5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
6. Servir en su plato y con su cuchara.

## MENÚ 2 · COMIDA 3



Tiempo de preparación:  
**30 minutos**

### Puré de morocho y brócoli

#### Ingredientes:

- Media cucharada de morocho crudo.
- La cuarta parte de una taza de brócoli cortado en trozos pequeños.
- Media cucharadita de aceite vegetal (maíz o girasol).

#### Preparación:

1. En una olla con agua, cocinar el morocho.
2. Cocinar el brócoli por separado.
3. Escurrir los alimentos en un cernidor.
4. Aplastar con un tenedor, por separado, hasta que se forme un puré.
5. Poner media cucharadita de aceite sobre la preparación.
6. Servir en su plato y con su cuchara.



# CUIDA tu higiene SIÉNTETE BIEN

## APRENDE A LAVAR TUS MANOS



1



**MÓJATE LAS  
MANOS CON AGUA**

2



**UTILIZA JABÓN PARA  
CUBRIR TODAS LAS  
SUPERFICIES DE LA MANO**

3



**FRÓTATE LAS PALMAS  
DE LAS MANOS**

4



**FRÓTATE LA PALMA  
DERECHA CONTRA  
EL DORSO DE  
LA IZQUIERDA  
Y VICEVERSA**

5



**FRÓTATE LAS  
PALMAS ENTRE SÍ,  
CON LOS DEDOS  
ENTRELAZADOS**

6



**FRÓTATE EL DORSO DE  
LOS DEDOS DE UNA MANO  
CON LA PALMA DE  
LA MANO OPUESTA**

7



**FRÓTATE EL PULGAR  
IZQUIERDO CON LA  
PALMA DE LA MANO  
DERECHA Y VICEVERSA**

8



**FRÓTATE LA PUNTA  
DE LOS DEDOS CONTRA  
LA PALMA DE LA MANO**

9



**ENJUÁGATE LAS  
MANOS CON AGUA**

10



**SÉCATÉ LAS MANOS  
CON UNA TOALLA**

11



**USA LA TOALLA  
PARA CERRAR  
EL GRIFO**

12



**TUS MANOS  
ESTÁN LIMPIAS**



# Lavado de manos

Lavarse las manos nos ayuda a eliminar físicamente a los gérmenes.

## ¿Cuándo debe lavarse las manos con agua y jabón?

- Cuando las manos estén visiblemente sucias
- Antes de las comidas
- Antes de preparar los alimentos
- Después de tocar carnes crudas como el pollo o carne de res
- En caso de contacto con los fluidos corporales como la sangre, la orina o en el vómito
- Después de cambiar los pañales de adultos o niños
- Después de tocar animales o mascotas
- Después de sonarse la nariz o estornudar
- Después de ir al baño

## Para realizar un buen lavado de manos se deberían invertir unos 40 segundos aproximadamente

- Abra el grifo y moje sus manos con agua.
- Deposite jabón suficiente en palmas.
- Frótese las palmas entre sí.
- Frote cada dorso con la palma contraria.
- Frote las palmas entre sí con los dedos entrelazados.
- Frote el dorso de los dedos con la palma contraria y viceversa
- Frote con movimiento rotatorio el pulgar izquierdo atrapándolo con la palma derecha y viceversa.
- Frote la punta de los dedos contra la palma contraria y viceversa con movimiento rotatorio.
- Enjuáguese las manos con suficiente agua.
- Tome una toalla desechable.
- Sírvasse de la toalla para cerrar el grifo.



# Higiene en la preparación de los alimentos y en la alimentación



LAVAR  
LAS MANOS



Lave sus manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.



LAVAR LOS  
ALIMENTOS



Lave los alimentos con agua potable o tratada antes de prepararlos.



Los utensilios y el lugar donde prepare los alimentos deben estar limpios.



Su hija o hijo debe tener su propio plato y cucharita. Recuerde mantenerlos siempre limpios.



No sopla los alimentos para enfriarlos ni pruebe con la misma cuchara que usará la niña o niño, porque puede contaminar la comida.



No sirva a la niña o niño alimentos en mal estado. Sírvalos inmediatamente después de que han sido preparados.