



## Seguridad en la alimentación durante la infancia

### Consejos a la hora de comprar alimentos

- Alimente al niño preferentemente con alimentos naturales, de calidad y de temporada.
- La etiqueta de los alimentos que compre debe mostrar suficiente información: origen, composición, fechas de consumo, modo de preparación y de conservación...
- Si el niño sufre alguna alergia o intolerancia alimenticia, revise en este sentido la etiqueta de los alimentos que compre o pida información en el punto de venta o en el establecimiento de servicio de comida.

### Recomendaciones para preparar, cocinar y conservar los alimentos

- Cuando manipule alimentos, procure hacerlo con el máximo de higiene: lávese bien las manos y mantenga también limpios los utensilios y las superficies de trabajo.
- Lave bien las frutas y las verduras que el niño vaya a consumir crudas.
- Cocine bien la carne y evite que el niño consuma carne cruda o poco cocinada.
- Almacene los alimentos separados según su naturaleza (vegetales y carne, cocinados y crudos...), tapados y a la temperatura requerida según cada caso.
- Evite que los alimentos cocinados estén a la temperatura ambiente: es mejor refrigerarlos y consumirlos lo antes posible.
- Evite romper la cadena de frío. Descongele los alimentos dentro del frigorífico y no vuelva a congelarlos.
- Recaliente bien los platos cocinados y hágalo justo antes de consumirlos. No recaliente más de una vez el mismo alimento.
- Haga caso de la información de la etiqueta de los alimentos en cuanto a la fecha de caducidad o de preferencia de consumo y a las instrucciones de elaboración y de conservación.

### Qué alimentos debe evitar o limitar

- Está desaconsejado dar a un niño menor de 3 años pescado que pueda contener mercurio (emperador, atún, tintorera, cazón, pintarroja...). Si el niño tiene entre 3 y 12 años, limite el consumo de estos pescados a 50 gramos a la semana o 100 gramos cada dos semanas; además, no debe consumir ninguno otro de los pescados de la misma categoría.
- Evite que el niño consuma habitualmente cabezas de gamba, de langostinos o de cigalas y el cuerpo de los crustáceos, pues contienen cadmio.

- Si prepara pescado para comer sin cocinar (sushi, boquerones en vinagre, ceviche...), primero debe tenerlo congelado durante al menos cinco días. Si lo consume en un establecimiento de servicio de comidas, pregunte si ha sido congelado antes de prepararlo.
- Evite que el niño coma carne de caza abatida con munición de plomo hasta que haya cumplido 6 años de edad.
- Si las frutas que el niño come son frutas del bosque o frutas que crecen en el suelo (frambuesas, moras, fresas, melón...) es recomendable primero lavarlas, a continuación desinfectarlas con una dilución de agua con lejía apta para la desinfección del agua de bebida (una cucharadita de café de lejía por cada tres litros de agua durante 10 minutos) y finalmente aclararlas antes de consumirlas.
- Evite dar espinacas o acelgas al niño antes de que haya cumplido 1 año de edad, porque contienen nitratos; pero si se las da, no han de suponer más de una quinta parte del contenido del plato. Entre 1 y 3 años de edad el consumo de estas verduras no debe superar una ración al día.
- El niño no debe consumir miel antes del primer año de edad dado el riesgo de intoxicación alimentaria por botulismo.
- No es recomendable que consuma huevo crudo. Además, debe prestar atención a la higiene cuando prepare comidas con huevo y procurar que se cocine bien. Si utiliza huevo crudo para elaborar alguna salsa, debe mantenerla refrigerada y tirar la que no se haya consumido el mismo día.
- Evite dar al niño leche cruda y sus derivados; los quesos elaborados con leche cruda lo indican en la etiqueta.
- Si le da de beber agua de cisterna o de pozo, asegúrese de que es potable.
- Evite que consuma habitualmente bebidas elaboradas con arroz como sustituto exclusivo de la leche, ya que podría suponer una exposición excesiva al arsénico.
- Evite los alimentos que contengan los colorantes siguientes, frecuentes en chucherías y refrescos: E 102 (tartrazina), E 104 (amarillo de quinoleína), E 110 (amarillo anaranjado S), E 122 (carmoisina), E 124 (rojo cochinilla A) y E 129 (rojo allura AC).
- La acrilamida es una sustancia química que se crea de forma natural en los productos alimenticios que contienen almidón durante los procesos de cocción caseros a temperatura alta (freír, hervir, asar...) y también durante los procesos industriales a 120 °C y con humedad baja. Sin embargo, para evitar una exposición excesiva a la acrilamida, las patatas fritas, el pan tostado y los rebozados deberían tener un color dorado en lugar de marrón.

Consulte cualquier duda al equipo de pediatría de su centro de salud.