

Seguridad alimentaria durante los tiempos de COVID-19

Sugerencias para el manejo seguro de los alimentos

Con todas las normas implementadas por el COVID-19— por ejemplo, las del lavado de manos, el distanciamiento social, y el evitar sitios públicos, es posible que usted se pregunte cómo esto afecta a sus alimentos. Los supermercados son unos de los pocos lugares que aún podemos visitar, aunque nos recomiendan ir de compras con menos frecuencia, que nos desinfectemos las manos y las carretas del supermercado y que durante las compras mantengamos al menos seis pies de distancia de los demás. Con todas las dichas precauciones, puede que cuestione la seguridad de la comida que está adquiriendo.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), en la actualidad, no existen pruebas que demuestren una asociación entre la comida o su empaquetado y la transmisión del COVID-19. El COVID-19 es una enfermedad respiratoria y su vía de transmisión es a través del contacto entre personas y contacto directo con las gotitas respiratorias que se generan cuando una persona infectada tose o estornuda. Es distinto a los virus gastrointestinales, como el norovirus— que causa enfermedad a las personas a través de la comida contaminada. Sin embargo, es mejor tomar las precauciones generales de seguridad alimentaria, que incluyen desde el cómo elegir los alimentos en el supermercado, cómo guardarlos de manera apropiada, cocinarlos de manera segura y hasta el proceso de limpieza al finalizar. Por lo tanto, compre y disfrute de los alimentos normalmente, ¡incluso, puede explorar nuevas recetas! Pero recuerde seguir las normas de la seguridad alimentaria, incluyendo las que les proporcionamos en la parte subsiguiente.

Al comprar los alimentos

El primer paso de la seguridad alimen-



taria es saber cómo seleccionar los alimentos. Siempre revise la fecha de caducidad en las etiquetas de alimentos, especialmente al comprar carnes, pollo, o pescado empaquetados. Fíjese que no esté comprando pescado o carnes que huelan o se vean extrañas, aunque la fecha de caducidad esté bien. Además, al comprar huevos, revise dentro de los cartones para asegurarse que estén limpios y sin grietas. Evite frutas que tengan su superficie dañada—ya que, por dicha apertura pueden introducir bacterias y contaminar la fruta.

Para asegurar su frescura, los productos refrigerados (tal y como las carnes, los lácteos, los huevos, y el pescado) deben introducirse a su carrito al final. Mantenga las carnes separadas de los demás alimentos, especialmente de las frutas y verduras. Si le toma más de una hora conducir hasta su casa, considere poner estos artículos en una nevera portátil para mantenerlos frescos.

Refrigeración y congelación

Antes de guardar los alimentos, revise la temperatura de su refrigerador y congelador. Su refrigerador debe estar a 40°F (5°C) y su congelador a 0°F (-18°C), o menos. Las frías temperaturas previenen la multiplicación de las bacterias presentes en los alimentos. Si su refrigerador no tiene un termostato, es una buena idea invertir en un termómetro para el refrigerador y el congelador.

El guardar los alimentos de inmediato y de manera correcta puede ayudar a prevenir la intoxicación alimentaria. Aquí están algunas sugerencias rápidas para que recuerde cuáles son los alimentos que deben mantenerse en temperaturas frías:

- Ponga las carnes, incluyendo las carnes de ave y el pescado en bolsas de plástico diferentes para que sus líquidos no entren en contacto con los demás alimentos.
- Congele o cocine la carne molida, pollo, o pescado crudo en un periodo de 1-2 días.
- Congele o cocine carnes frescas (bistec, chuletas, o carne para asar) en dentro de 3-5 días.
- Mantenga paquetes de salchichas y de carnes procesadas cerrados y refrigerados y deséchelos después de 2 semanas. Los paquetes abiertos de salchichas deben consumirse en dentro de 1 semana y las carnes procesadas en 3-5 días.

Preparar y cocinar frutas y verduras

Lave todas las frutas y vegetales solamente con agua (aunque tenga pensado pelarla) para así eliminar rastros de pesticidas, tierra, o bacteria. Con un cepillo limpio para lavar estos productos, talle las frutas y verduras que sean firmes, por ejemplo: las zanahorias, los pepinos o los melones. Lave los melones y las sandías antes de comerlos para prevenir que las

bacterias se introduzcan desde la cascara, al cuchillo, y después al interior de la fruta. Quite las hojas superficiales de las verduras que tengan muchas hojas, como las espinacas o la lechuga.

Cómo preparar y cocinar carnes, aves, pescado, y productos de huevo crudos

Lávese las manos con agua tibia y jabón antes de preparar cualquier alimento y también después del manejo de carnes, carne de ave, pescado, y productos de huevo crudos. Les presentamos algunas sugerencias para preparar los alimentos de manera adecuada y disminuir el riesgo de intoxicación alimentaria.

- Mantenga una tabla para cortar específicamente designada para las carnes, aves y pescado crudo.
- Mantenga las carnes crudas y sus líquidos fuera del alcance de otros alimentos en el refrigerador y en los tableros de cocina.
- Nunca lave el pollo antes de cocinarlo. El lavado de carnes y aves crudas puede esparcir gérmenes por toda la cocina. Mientras se cocina el pollo, la temperatura interna aumenta a los 165°F (74°C) y dichos gérmenes mueren. Por lo tanto, no es necesario lavarlo.
- Utilice utensilios diferentes para cocinar y servir las carnes, aves, pescado o huevos crudos.
- Nunca ponga comida cocida en platos que hayan tenido carnes, pollo, o pescado crudo anteriormente.
- Descongele la carne, las aves y pescado en el refrigerador o microondas, nunca a temperatura ambiental.
- Cocine la carne, el pollo y pescado inmediatamente después de descongelarla. Deseche todos los restos y marinados de carne, pollo o pescado que queden crudos.
- No permita que los huevos crudos estén en temperaturas ambientales por más de 2 horas para disminuir el riesgo de infecciones por salmonela.
- Utilice un termómetro para asegurarse que las carnes estén completamente cocidas. Introduzca el termómetro en la parte más gruesa de la carne y manténgalo alejado del hueso o grasa, recuerde de lavar la sonda del termómetro entre usos. La mayoría de los termómetros indican a qué temperaturas deben llegar las carnes para que se cosan por completo—también puede consultar las siguientes recomendaciones:
- Para todo tipo de aves (enteras, en trozos, o molidas): 165°F (74°C)
- En trozos enteros (bistec, asados, y

chuletas) de carne de res, ternera, puerco y cordero: 145°F (63°C) déjela reposar por 3 minutos antes de cortarla o consumirla.

- La carne molida de res, ternera, puerco y cordero: 160°F (71°C)
- El pescado: 145°F (63°C)
- Los platillos con huevo: 160°F (71°C)
- Las sobras: al menos 165°F (74°C)

Limpieza

La limpieza de los alimentos es un factor esencial para mantener la seguridad alimentaria, ya que disminuye la propagación de las bacterias.

Después de cocinar, refrigere las sobras tan pronto como pueda. Si las deja reposar a tiempo ambiental, las bacterias en la comida pueden reproducirse con rapidez. Consuma las sobras en un periodo dentro de 3 a 4 días o tírelas.

Lave las tablas de cortar con agua caliente y espumosa, por separado de los demás platos y utensilios— ya que se pueden convertir en un sitio ideal para la reproducción de las bacterias si no se lavan cuidadosamente. Después de lavar y desinfectar la tabla, enjuáguela bien con agua y después dele toquitos con toallas de papel para secarla o déjela secar al aire libre. No utilice tablas de cortar viejas o que tengan grietas o ranuras profundas, ya que las bacterias pueden hospedarse en dichas grietas.

Si toca carne, carne de ave, o pescado crudo, lávese las manos. No utilice toallas de la cocina para secarse las manos después de haber tenido contacto con carne, pollo, pescado o huevos crudos—mejor utilice toallas de papel. Las bacterias pueden contaminar las telas y después traspasarse a las manos de otra persona. Lave los trapos y las toallas sucias con agua caliente y espumosa.

Después de preparar la comida, limpie los tableros de la cocina y otras superficies expuestas con agua tibia y jabón o con una solución de limpieza casera o de la tienda. Desinfecte el fregadero, el desagüe y el triturador de residuos de comida con frecuencia, también utilizando una solución de limpieza casera o de la tienda.

Al tomar estas simples precauciones, puede disminuir la probabilidad que su familia padezca de enfermedades transmitidas por los alimentos.

En conmemoración de Lottie Titus-Whiteside

Lottie Titus-Whiteside falleció tranquilamente en su hogar ubicado en Hunters View/West Point, por la tarde del martes, 26 de mayo de 2020.



Después de haber vivido en el vecindario por casi 25 años, Lottie fue una figura persistente y sobresaliente en todo West Point, en el sureste de San Francisco, en el Distrito 10, en HOPE SF, y en nuestra nación. Fue madre de dos, abuela de cinco, y campeona de muchos otros— su legado es incomprensible. Como una de las fundadoras de HOPE SF, Lottie sirvió a cada sección de su comunidad por más de tres décadas, en las cuales lo hizo con gracia, amabilidad, abnegación, su inolvidable sonrisa y su sentido del humor— alimentando a aquellos con hambre, cuidando de niños, proporcionando refugio, dirigiendo grupos de apoyo, cuidando de las personas de la tercera edad, luchando en contra de la violencia en la comunidad, y generando políticas públicas. Como la ex comisionada de la autoridad y devota mujer de fe, Lottie se expresaba a nivel nacional y local, recordándonos constantemente de, “¡no darnos por vencidos hasta lograr que cada niño, adolescente y familia de estos programas estén alcanzando el mayor potencial que Dios les ha brindado para que logren sobresalir!”. La echaremos mucho de menos.

En lugar de enviar flores, pueden hacer contribuciones deducibles de impuesto para apoyar a la familia en la celebración de vida que se llevará a cabo, mediante Bayview Senior Services, 1753 Carroll Ave, San Francisco, CA 94124 (Re: Celebration of Lottie Titus).

Manteniendo a los niños de crianza temporal seguros *La Cocina*

Como cualquier padre le contará, mantener a su niño seguro es un trabajo de tiempo completo. Solamente basta con que se voltee unos segundos para que sus niños se encuentren en peligro. Según los informes de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, se aproxima que anualmente, 9.2 millones de niños visitan la sala de urgencias por primera vez debido a heridas accidentales—la mayoría de ellas sucedieron en sus hogares. Por eso es tan importante que las familias de apoyo inspeccionen sus hogares cuidadosamente para identificar posibles problemas de seguridad. En este artículo, nos enfocaremos en la seguridad en la cocina.

Según las directivas escritas de RFA, “Una familia de apoyo debe implementar los estándares de un padre razonable y prudente, tal y como se especifica en la sección 11-12, para determinar si es apropiado que un menor tenga acceso al uso de los siguientes artículos en base a su edad o desarrollo: cuchillos de cocina del hogar o aparatos para la preparación de alimentos.”

En la cocina, es importante asegurarse que todos los cuchillos, tenedores y tijeras se mantengan fuera del alcance de los niños de crianza temporal. Algunos padres utilizan un bloque para cuchillos que se acuesta y lo guardan en un

cajón o gabinete fuera del alcance. Otros ponen los cuchillos en un cajón con un seguro a prueba de niños. La clave del éxito es el utilizar el estándar de padre razonable y prudente.

Los cuchillos y aparatos de la cocina no tienen que mantenerse bajo llave ni tampoco fuera del alcance de los menores que tengan la edad o la madurez suficiente para usarlos. Puede que su niño de crianza temporal asegure que haya utilizado cuchillos u otros objetos con filo anteriormente, pero es importante que usted establezca sus propias reglas en una fase temprana, para asegurarse que queden claras.

Sección 11-03: Requisitos para el área de almacenamiento

(d) Una familia de apoyo debe implementar los estándares de un padre razonable y prudente, tal y como se especifica en la sección 11-12, para determinar si es apropiado que un menor tenga acceso al uso de los siguientes artículos en base a su edad o su desarrollo:

- (1) Cuchillos o aparatos de cocina para la preparación de alimentos.*
- (2) Medicamentos que requieran de la administración por él mismo.*
- (3) Desinfectantes y productos de limpieza para llevar a cabo las tareas del hogar.*

(e) Una familia de apoyo debe permitir el acceso a los siguientes artículos a los dependientes mayores de edad:

- (1) Cuchillos de cocina del hogar o aparatos para la preparación de alimentos.*
- (2) Medicamentos que requieran de la administración por él mismo*
- (3) Desinfectantes y productos de limpieza para llevar a cabo las tareas del hogar.*

(f) Al permitir a un menor o a un dependiente mayor de edad tener acceso y utilizar los artículos especificados en las partes (d) o (e), Una familia de apoyo debe asegurar la seguridad del menor, del dependiente mayor de edad, y de todos los demás miembros del hogar.

K.I.D.S.

Bimensualmente publicada para padres de crianza, familias de apoyo, miembros de familia extensa no familiares, y proveedores de cuidado familiar en el condado de San Francisco. Para sugerir un tema, entregar un artículo, promocionar un evento, o hacer comentarios, mande correo electrónico a la dirección Sharon.Walchak@sfgov.org.

Personal editorial
Editors: Agnes Balla and Sharon Walchak
Amabel Baxley, Kimberlee Pitters

Ciudad y Condado de San Francisco/Servicios de Familia y Niños
PO Box 7988 • 170 Otis Street, San Francisco, CA 94120
Sitio de web del boletín informativo: <https://sfcaresforkids.org/kids-newsletter/>.

Números telefónicos útiles:

Operadora de la Agencia de Servicios Humanos: (415) 557-5000
Servicios de Protección Infantil, Línea Directa de Abuso Infantil: (800) 856-5553 o (415) 558-2650
Ombudsman, Defensor del pueblo, de Orfanato: (415) 558-2828
Línea de servicio de transporte: (415) 557-5376
Licencia/Aprobación de Familias de Apoyo/Línea directa de reclutamiento: (415) 558-2200
Servicio gratuito de revelo para padres de acogida: (415) 861-4060 x 3035
Servicios de comunidad: 211
Servicios gubernamentales (no emergencia) 311
Directorio de agencias de cuidado de niños y servicios de familia: www.sfhsa.org/174.htm



Anuncios de Parenting for Permanency College

Los Servicios para Niños y Familias de San Francisco y Parenting for Permanency College (PCC) seguirán proporcionando entrenamientos a través de Zoom (una plataforma virtual).

RFA- Entrenamiento de aprobación previo al servicio	
Entrenamiento previo al servicio de RFA (inglés)	22 de septiembre- 1ro de octubre, 2020 (martes/ jueves) 5:15-9 p.m.
Entrenamiento previo al servicio de RFA (español)	19 & 26 de septiembre, 2020 (sábados) 8:45 a.m.-4:30 p.m.
Entrenamiento previo al servicio de RFA (inglés)	17 & 24 de octubre, 2020 (sábados) 8:45 a.m.-4:30 p.m.
Entrenamiento de colocación	
SA/VIH ciclo de 36 horas	22 de septiembre- 20 de octubre, 2020 (martes/ jueves) 5:15-9 p.m.
Abecedario del cuidado de los bebés (español)	9 de septiembre, 2020 5:15-8:30 p.m.
Abecedario del cuidado de los bebés	28 de octubre, 2020 5:15 - 8:30 p.m.
Entrenamiento en curso	
Capacitación avanzada: La crianza en "Oz" (español)	3 & 10 de octubre, 2020 9:45 a.m.-1:15 p.m.
Todos los entrenamientos se llevarán a cabo por Zoom. Para registrarse, favor de comunicarse con Los Servicios de Familias Alternativas (AFS) PPC@afs4kids.org o regístrese a través de su trabajador de RFA.	

Anuncios especiales

Las juntas para las familias de apoyo se llevarán a cabo por Zoom hasta nuevo aviso. Para obtener más información sobre las juntas o para asistir a ellas, favor de comunicarse con su trabajador de RFA o comuníquese con Arlene Hylton en Arlene.hylton@sfgov.org o 451-557-5067.

- **Junta- Iniciativa de la crianza de calidad (QPI) - Mensuales**
4to jueves del mes, 11a.m. a 12:30 p.m.
24 de septiembre, 2020
22 de octubre, 2020

- **Convocatoria de familias de apoyo – Bimensuales**
3er miércoles, CADA DOS MESES, alternando entre las horas 5-7 p.m. y de 7-9 p.m.
16 de septiembre, 2020, 5-7 p.m.
18 de noviembre 2020, 7-9 p.m.

- **Juntas de Cuidadores- Trimestrales**
1er martes de cada trimestre, 6-8 p.m.
Fechas tentativas: 6 de octubre, 2020

Grupo de apoyo SA/VIH

tercera martes (inglés) y tercera jueves (español) de cada mes, 7 a 9 p.m., al menos que se comunique lo contrario. Para asistir al grupo de apoyo SA/VIH, favor de comunicarse con Sharon Walchak en (510) 282-4658.

Inglés: 15 de septiembre, 20 de octubre, and 17 de noviembre, 2020

Español: 17 de septiembre, 15 de octubre, and 19 de noviembre, 2020

Otros recursos de entrenamiento

Las familias de apoyo aprobadas deben completar 8 horas de entrenamiento al año.

Foster Parent College <http://www.fosterparentcollege.com/>

QPI California

Entrenamientos justo a tiempo ('Just In Time'): <http://www.qpicalifornia.org/>

Entrenamiento para informante obligatorio ('Mandated Reporter Training') <https://mandatedreporterca.com/>

Directivas escritas versión 6.1 (versión más reciente):
https://www.cdss.ca.gov/portals/9/ccr/rfa/WD-V6.1-FI-NAL-1.7.20_AV.pdf

Información del Coronavirus (COVID -19) en California

<https://covid19.ca.gov/>

Departamento de Salud Pública página web de COVID-19 (inglés/español)

- <https://www.sfdph.org/dph/alerts/coronavirus.asp>
- https://www.sfdph.org/dph/alerts/ö les/coronavirus_facts_ENG.pdf
- https://www.sfdph.org/dph/alerts/ö les/coronavirus_facts_SPA.pdf

Información del cuidado de menores (enlace a recursos/ información en español e inglés) <https://www.sfdcdp.org/infectious-diseases-a-to-z/coronavirus-2019-novel-coronavirus/#1585590211125-ccfb7e93-4edf>