

Consumo de carnes, cómo cocinarlas. Alimentación en la primera infancia.

¿Por qué es importante que los niños consuman las carnes bien cocidas?

La carne picada o poco cocida es peligrosa para los niños porque puede estar contaminada con la bacteria *Escherichia Coli*, que produce una toxina, que puede afectar gravemente la salud del niño dañando varios órganos como el sistema renal y urinario, el sistema nervioso y provocar una enfermedad llamada Síndrome Urémico Hemolítico.

Para prevenirlo es importante:

-Realizar siempre un buen lavado de manos antes y después de cocinar, de comer, de ir al baño, cambiar pañales, tocar animales.

-Evitar la carne picada y cocinar bien el resto de las carnes, no deben quedar partes rojas ni con jugos rosados.

-Evitar la contaminación cruzada, esto es que los alimentos crudos no se mezclen con los cocidos, evitar usar la misma tabla y cuchillo para cortar carne cruda y verduras.

-Consumir lácteos pasteurizados.

-Lavar muy bien las verduras bajo el chorro de la canilla y luego colocar en un recipiente con agua segura, dejar reposar y dar un nuevo enjuague.

-No volver a congelar un alimento que ya fue descongelado porque favorece la contaminación.

-Mantener la cadena de frío de los alimentos y chequear las fechas de vencimiento.

■ ■ Ante algún síntoma como:

-Fiebre

-vómitos

-Diarrea con sangre

¡Consultar siempre al médico! ¡LA PREVENCIÓN ESTÁ EN NUESTRAS MANOS!