


QUINTANA ROO UNIDOS PARA TRANSFORMAR
DIF QUINTANA ROO

HORARIO DE ATENCIÓN

Centro Integral de Primera Infancia Chuun Kóopo
LUNES A VIERNES
Niñas y niños
7:30 a.m. a 3:00 p.m.
Horario Extendido
7:30 a.m. a 5:45 p.m.
Padres de Familia y Población en General
8:30 a.m. a 2:00 p.m.



EN DIF QUINTANA ROO ESTAMOS PARA AYUDARTE

Área de nutrición
Lic. Jairo Bobadilla Villarreal.


SALUD
 SECRETARÍA DE SALUD

Manejo y consumo de alimentos



- Para refrigerar los alimentos, separe los crudos (especialmente carnes y pescados) de los cocinados y listos para comer
- Mantenga en refrigeración todos los productos lácteos como leche, queso, yogurt, crema, etc.
- No deje los alimentos ya preparados a temperatura ambiente por más de dos horas, consérvelos tapados y en refrigeración
- Hierva los alimentos que estuvieron en refrigeración antes de consumirlos
- Consuma alimentos que estén cocidos y calientes al momento de servirlos
- Evite consumir pescados, mariscos y en general alimentos crudos o preparados en la calle, ya que con el calor pueden descomponerse rápidamente

Tu salud y la de tu familia son primero.

Subsecretaría de Prevención y Promoción de la Salud | www.salud.gob.mx
 @salud | @diferro

MANEJO DE ALIMENTOS EN TEMPORADA DE CALOR



- 
 Confirma que el lugar donde se almacenan los alimentos esté limpio y fresco, y que los recipientes estén limpios y desinfectados.
- 
 De preferencia, elegir alimentos que se puedan congelar y mantener en frío.
- 
 Durante su compra y cuando llegues a casa, mantén los alimentos refrigerados a una temperatura menor de 4°C.
- 
 Al momento de refrigerar, evita que los alimentos calientes queden expuestos a la temperatura ambiente de la vivienda.
- 
 Evita dejar los alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas, especialmente en refrigeración, utilízalos rápidamente.
- 
 Al momento de refrigerar, evita que los alimentos calientes queden expuestos a la temperatura ambiente de la vivienda.

Área de Psicología
Lic. Vania del Carmen Ortiz Gómez

Consulta Nacional de Niñas, Niños y Adolescentes
¡Nuestra opinión suma a la acción!



Consejos de crianza positiva para cuidar la salud emocional de niñas, niños y adolescentes



- Dalega más actividades como el teléfono o la televisión.
- Juega libremente con tu hijo/a.



QUINTANA ROO
UNIDOS PARA TRANSFORMAR



HORARIO DE ATENCIÓN

Centro Integral de Primera Infancia
Chuun Kóopo

LUNES A VIERNES

Niñas y niños

7:30 a.m. a 3:00 p.m.

Horario Extendido

7:30 a.m. a 5:45 p.m.

*Padres de Familia y
Población en General*

8:30 a.m. a 2:00 p.m.



EN DIF QUINTANA ROO ESTAMOS PARA AYUDARTE