



Consejos para preparar alimentos seguros y saludables para las fiestas de fin de año

#FiestasSeguras
#FiestasSaludables

Disfrute de las fiestas y de toda la comida deliciosa que es habitual en esta época, pero no se olvide del invitado especial "Prácticas seguras y saludables" en todos sus platos.

Contenidos de interés

- ✓ *Recomendaciones para una compra segura y saludable*
- ✓ *Prácticas para una elaboración segura y saludable.*
- ✓ *Consejos al momento del servicio de las menús.*

#FiestasSeguras
#FiestasSaludables
#RENAPRA

Las celebraciones por las fiestas de fin de año son ocasiones especiales para el encuentro con familiares y amigos, en donde los alimentos cumplen un rol muy importante para el festejo. También, son grandes ocasiones para juntarse en familia y para el intercambio de deseos y presentes, pero no nos debemos olvidar que para festejar las fiestas tenemos que incluir prácticas seguras y saludables en la elaboración de nuestros platos. ¿Porqué? Cuando se preparamos los menús festivos con prácticas seguras estamos ayudando a prevenir que las bacterias patógenas que causan Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) lleguen a los alimentos y enfermen a los comensales. Y, si además sumamos prácticas saludables estaremos logrando platos variados y equilibrados en cantidad de nutrientes, lo que contribuye junto con otros hábitos saludables a prevenir las Enfermedades Crónicas no Transmisibles (ECNT).



Una ETA se produce cuando comemos alimentos y/o bebemos agua que contiene gérmenes peligrosos en cantidades suficientes para afectar nuestra salud. Poner en práctica medidas básicas sobre higiene alimentaria puede ayudar a prevenirlas.

Las ECNT son enfermedades de larga duración cuya evolución es generalmente lenta, entre las principales ECNT se encuentran la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. El sedentarismo, la mala alimentación y el consumo excesivo de alcohol son factores de riesgo para el desarrollo de estas enfermedades.

A continuación encontrarán una serie de recomendaciones de prácticas seguras y saludables a tener en cuenta al planificar, preparar y servir los alimentos durante estas fiestas.



Recomendaciones para una compra segura y saludable

Antes de realizar las compras

- ✓ **Planifique sus compras:** Realice una lista con lo que va a comprar según el menú festivo que prepare, considere agregar verduras, frutas frescas y secas para obtener menús variados y saludables. También, verifique que existirá la capacidad adecuada para almacenar los alimentos que requieren refrigeración.
- ✓ Seleccione el establecimiento donde realiza sus compras: Considere el orden y limpieza de las instalaciones, del personal y de los equipos de refrigeración.

En el supermercado: Comience por colocar en el carrito los productos no alimenticios y los no perecederos, y deje para el final los productos perecederos fríos y congelados como lácteos, carnes, aves y pescados.

Los cuatro
requisitos
principales para
mantener los
alimentos seguros
son: **Limpiar,
Separar, Cocinar y
Enfriar.**

Cuando seleccione los productos:

- ✓ Chequee el estado de las latas (no se deben encontrar hinchadas, ni abolladas u oxidadas y sus bordes deben encontrarse perfectamente sellados) y la integridad de los envases de los alimentos (sin roturas, pérdidas)
- ✓ Constate el estado de los huevos (sin grietas en las cáscaras, sin suciedad)
- ✓ Fíjese que los productos congelados se encuentren completamente congelados
- ✓ Observe la fecha de vencimiento de los productos (recuerde consumir primero aquellos que vencen primero)
- ✓ Observe la información nutricional y elija entre los productos similares aquellos que contengan menos grasas saturadas, sodio y azúcares.
- ✓ Compruebe que dentro de la lista de ingrediente no contenga aceite vegetal hidrogenado, ya que aporta grasas no saludables.
- ✓ Elija opciones que contengan frutas secas, semillas y frutas, ya que le suman fibra a su alimentación y grasas saludables (por ejem.: pan dulce y turrónes con frutas secas)



- ✓ **Separe los alimentos de acuerdo a su tipo:** Tenga presente que los jugos de algunos productos pueden contaminar a otros (separe las carnes crudas de los productos listos para consumir y las verduras). No ponga en la misma bolsa productos de limpieza con alimentos.
- ✓ **Minimice el tiempo que transcurre desde que compra sus alimentos hasta que los coloca en la heladera:** Nunca debe superar las dos horas.
- ✓ **Evite colocar los alimentos en zonas calientes** como por ejemplo cerca del motor del auto o al sol.

Luego de la compra --> guarde sus alimentos al llegar a su casa

- ✓ Primero guarde en la heladera o freezer aquellos que requieren frío (alimentos perecederos)
- ✓ En la heladera, guarde la carne roja, la carne de ave y el pescado crudos debajo de los alimentos cocinados o listos para el consumo para evitar la contaminación cruzada.
- ✓ Utilice primero los alimentos que están más pronto a vencer.



En el momento de la elaboración del menú → realice prácticas seguras y saludables

La primera regla para la preparación de los alimentos en el hogar es mantener todo limpio:

- ✓ Lávese siempre después de: ir al baño; tocar animales; manipular dinero; sonarse la nariz, estornudar o toser; tocarse la cara, nariz u otra parte del cuerpo; cambiar pañales; utilizar productos de limpieza; tocar o sacar la basura y fumar.
- ✓ Lave y desinfecte las superficies que tengan contacto con los alimentos (tablas para cortar, platos, utensilios, mesadas) antes de comenzar a preparar cada alimento, después de cada preparación y antes de continuar con el siguiente.
- ✓ Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes, durante y después de



Durante la preparación de los platos:

- ✓ Lave minuciosamente las frutas y verduras con agua potable, preferentemente corriente.
- ✓ Separe y conserve en recipientes separados los alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir.
- ✓ Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. Puede descongelarlos con seguridad: en la heladera, en el horno de microondas (solo si se cocinara inmediatamente), como parte de la cocción o bajo chorro de agua fría (<math><21^{\circ}\text{C}</math>).
- ✓ Use equipos y utensilios (cuchillas, tablas de cortar, etc.) diferentes para alimentos crudos (como carnes, pollos), para frutas y verduras, y para alimentos cocidos. Entre un uso y el siguiente, lave y desinfecte todos los utensilios.
- ✓ Al elaborar el menú utilice variedad de verduras, frutas frescas y secas. Le otorgan color a los platos y gran variedad de nutrientes.
- ✓ Prefiera aceites vegetales y especias al cocinar y condimentar sus preparaciones.
- ✓ Reserve el agregado de sal para que lo realice el comensal a gusto y preferencia.



Sumar frutas y verduras a las Preparaciones.

Medir el uso de sal.

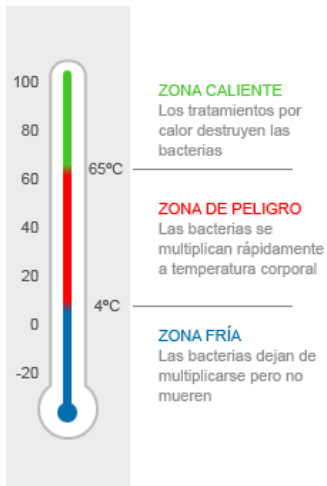




Para una cocción segura y saludable...

...es importante controlar que los alimentos se cocinen en forma completa, esto es cuando alcanzan una temperatura interna superior a los 70° C. La forma más segura de saber si los alimentos han alcanzado la temperatura correcta de cocción, es a través del uso de un termómetro para alimentos.

- ✓ Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, pescado y huevos
- ✓ Cocine las carnes y comidas que llevan carne picada o trozada hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.
- ✓ Cocine los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes. Evite recetas que lleven huevos crudos.
- ✓ Cocine el pescado hasta que esté opaco y se desmenuce fácilmente con el tenedor.
- ✓ Las carnes, aves rellenas o el mismo relleno debe colocarse inmediatamente después de prepararse en un horno ajustado a no menos de 68 °C. Se debe utilizar un termómetro de alimentos para asegurar que el relleno alcance una temperatura mínima interna de 74°C.
- ✓ Seleccione formas de cocción como al horno, asado, al vapor o hervido.
- ✓ En caso de realizar frituras y salteados utilice aceites vegetales preferentemente y controle que la inmersión sea completa para que el aceite no se quemé y resulte una preparación saludable.



Luego de la cocción → Conserve sus preparaciones a temperatura seguras

- ✓ Conserve los alimentos y preparaciones listas para consumir tapadas y en la parte superior de la heladera, a fin de evitar la contaminación con otros alimentos o sus jugos.
- ✓ No deje alimentos cocidos y alimentos perecederos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- ✓ Mantenga la comida bien caliente (más de 60°C) hasta el momento de servirla.
- ✓ Si traslada alimentos de un domicilio a otro, asegúrese de que no estén a temperatura ambiente por más de 2 horas y estén debidamente tapados.

Al momento de servir las preparaciones —> Ofrezca alimentos seguros y saludables

Recuerde mantener calientes los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos. Las bacterias crecen entre los 5°C y 60°C. Por lo tanto, las preparaciones deben permanecer el menor tiempo posible temperatura ambiente.

- ✓ Es recomendable, antes de servir, lavarse las manos en forma minuciosa con agua potable y jabón.
- ✓ En lugar de servir la comida en una fuente grande, es preferible colocar los alimentos en varias fuentes pequeñas, varias veces, para evitar que los alimentos permanezcan a temperatura ambiente y regular la cantidad servida por porción.
- ✓ Ofrezca opciones saludables como acompañante de aperitivos, como por ejemplo: nueces, maní natural, aceitunas, pickles, pinches con vegetales asado; como así también, brochete de frutas, pasas y frutas secas en la mesa dulce.
- ✓ Recaliente completamente la comida preparada con anterioridad antes de servirse.



✓ **Luego del servicio —> guarde los alimentos a temperaturas seguras**

- ✓ Refrigere las sobras inmediatamente después de que se hayan servido los platos
- ✓ Las sobras no deberían guardarse en el refrigerador durante más de 3 días y no deberían recalentarse más de una vez.
- ✓ Etiquete las sobras para conocer el tiempo que llevan guardadas
- ✓ Almacene los alimentos cocidos y los perecederos a una temperatura por debajo de los 5°C.



“Las fiestas son un acontecimiento para compartir, en especial con familiares y amigos; por eso es bueno aprovechar los momentos de las comidas para el encuentro y diálogo con otros, y disfrutar entre todos menús seguros y saludables “



**Contactate con
RENAPRA**



renapra@renapra.com



facebook.com/RENAPRAComunidad



@RENAPRA_ARG



Canal RENAPRA



@renapra



renapra



Renapra



(011) 43400800 int. 3538