

**Dirección General de Salud Pública,
Drogodependencias
y Consumo
Servicio de Sanidad Alimentaria**

**CÓMO COMER SANO, SEGURO
Y SALUDABLE**



INDICE

- Introducción. 3
- Planificación de un menú variado y equilibrado. 6
- Planificar una compra equitativa y segura. 20
- Almacenar y manipular los alimentos en condiciones higiénicas adecuadas. 27
- Comer de forma equilibrada, variada y organizada. 35
- Almacenar o conservar las sobras de forma segura. 37



Uno de los factores que más influyen en la salud y en la prevención de enfermedades es la adquisición de **hábitos alimentarios adecuados**.

Comer de forma correcta exige conocer qué es una alimentación saludable para poder cambiar y mejorar nuestras costumbres alimenticias.



"ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

Es aquella en la que:

- Se cubren todas nuestras necesidades tanto en energía como en nutrientes.
- Existe un equilibrio entre lo que necesitamos y lo que ingerimos.
- Encontramos satisfacción.
- Los alimentos son seguros y su manipulación higiénica.



PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA, SEGURA Y SALUDABLE HEMOS DE...

-Planificar lo que vamos a comer de manera que nuestro menú diario sea rico, variado y equilibrado.

-Organizar la compra.

-Almacenar y manipular los alimentos de modo seguro y con las condiciones higiénicas adecuadas.

-Realizar nuestras comidas de forma ordenada.

-Almacenar o conservar las sobras correctamente.

Planificación de un menú variado y equilibrado.

- Veremos los grupos de alimentos y las recomendaciones de ellos.
- Distribución de nuestra comida a lo largo del día.
- Con todo esto elaboraremos el menú semanal.

Menú Semanal

- Lunes:
Desayuno
Almuerzo
Comida
Cena



PLANIFICAR EL MENÚ

- Antes de ir a comprar planificaremos lo **que vamos a comer** (*comprar alimentos innecesarios hace consumir alimentos que no necesitamos*).
- Para preparar un **menú equilibrado** hemos de *conocer las recomendaciones* existentes para el consumo por grupos de alimentos y qué nos aporta cada uno de ellos.
- Hay **dos principios básicos**: la **variedad** adecuada en cada grupo de alimentos (**pirámide nutricional**) y la **distribución a lo largo del día**.

PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS



Los alimentos se repartirán semanalmente:

- Carnes: 2-4 a la semana.
- Pescado: 3-4 a la semana.
- Huevos: 3 Huevos a la semana.
- Legumbres: 2-3 a la semana.

CEREALES, PAN, PATATAS Y LEGUMBRES

AGUA



- El agua es la **única bebida necesaria** para el organismo (*$\frac{3}{4}$ partes de nuestro cuerpo son agua*). Debemos consumir 2,5 litros al día, de los cuales beberemos 1,5 litros diarios, ya que el resto nos llega a través de los alimentos. Nos aporta minerales.
- El agua cumple las siguientes **funciones**:
 - Transporte de nutrientes y desechos.
 - Ayuda a realizar la digestión.
 - Regula la temperatura de nuestro cuerpo.
 - Nos aporta minerales.

NUTRIENTES ENERGÉTICOS

- Aquellos que, al ingerirlos, nos aportan la energía que nos permite realizar todas las actividades diarias. Equivalen a la gasolina que facilita el movimiento de un automóvil y el funcionamiento de sus mecanismos.
- Son energéticos las grasas y los hidratos de carbono. Las proteínas, aún siendo plásticos, pueden usarse también como energéticos. Componen el grupo de los **macronutrientes**.
- La base de la alimentación debe ser, sobre todo, cereales, patatas y legumbres, ya que los hidratos de carbono nos deben aportar la mayoría de la energía diaria (50-60%) y estos alimentos son ricos en ellos. Se reducirá el consumo de azúcares simples. Las grasas no superarán el 30% y, sobre todo, tomaremos las de origen vegetal (*preferentemente aceite oliva y/o en ocasiones el de girasol*) por encima de la mantequilla o las grasas que se encuentran, frecuentemente, en bollería y que, como vemos en la pirámide de los alimentos, deben consumirse solo de forma ocasional.
- Tomaremos proteínas de origen animal (*con mayor valor proteínico*), y también de origen vegetal (*las legumbres y cereales*).

Patatas, legumbres y frutos secos.

Pan, pasta, cereales, azúcar.

Grasas, aceite y mantequilla.



NUTRIENTES PLÁSTICOS

- Sustancias formadoras de tejidos, músculos, huesos, vísceras, etc.
- Equivalen, en el complejo edificio que es nuestro cuerpo, a los ladrillos, permitiendo su crecimiento y el mantenimiento de estructuras.
- Son nutrientes plásticos las proteínas y los minerales.

Leche y derivados.

Carne, huevos y pescado.



NUTRIENTES REGULADORES

- Regulan los procesos vitales para el buen funcionamiento corporal permitiendo a nuestro organismo utilizar los demás nutrientes. Son nutrientes reguladores las vitaminas, determinados minerales y el agua (*es importante tomar agua y considerarla parte de nuestra alimentación aunque no pertenezca a ningún grupo de alimentos*). Componen el grupo de **micronutrientes**, necesarios en cantidades muy pequeñas pero **imprescindibles**.
- Cada vitamina o mineral tiene una importante misión en nuestro organismo (*por ejemplo, la **vitamina A** es buena para la vista y la piel, el **calcio** es bueno para la formación de los huesos, etc.*) por tanto hemos de comer variado para no tener deficiencias en ninguno de ellos.
- La **fibra** es muy importante porque ayuda a regular el tránsito intestinal.

Verduras y hortalizas.

Frutas.



Base de la pirámide
Especialmente ricos
en hidratos de carbono
complejos.



Pan, pasta, cereales

Los cereales, sobre todo el trigo, constituyen la base de la alimentación de muchos pueblos. El trigo, cuyo cultivo extendieron los romanos, es consumido en Europa en forma de pan y pasta.

-**Consumo:** situados en la base de la pirámide, junto con las legumbres, se aconseja consumir, diariamente, unas 6 raciones.

Patatas, legumbres

Aportan energía, por Hidratos de carbono complejos, y las legumbres también Proteínas (*aunque de menor calidad que las procedentes de animales*).

Las PATATAS se consumen desde el descubrimiento de América, mientras que las LEGUMBRES se comen desde los inicios de la agricultura (*en España existe gran tradición*).

- **Consumo de legumbres:** al menos 3 veces a la semana.



Siempre 5 o más al día

IMPORTANTE

2-4 al día

FRUTAS

2-4 al día

VERDURAS

Especialmente ricos en
vitaminas y minerales



Verduras y hortalizas

Forman parte de la alimentación humana desde el principio de la historia (*recolección de plantas silvestres, agricultura*) y, junto a frutas, pescado y aceite de oliva, constituyen la base de la dieta mediterránea. El descubrimiento de América aportó nuevas variedades (*tomate, pimiento, etc.*).

- **Valor nutritivo:** ricas en vitaminas, minerales, agua y fibra.
- **Consumo:** 2 a 3 raciones diarias.



Frutas

En España, debido al clima, existe gran variedad. Aunque es preferible consumir la fruta de temporada, por encontrarse en su estado óptimo, en la actualidad encontramos gran variedad a lo largo de todo el año.

- **Valor nutritivo:** poseen gran cantidad de agua, vitaminas, minerales y azúcares. También las hay ricas en grasa, como el coco o el aguacate.
- **Consumo:** 2 a 3 raciones diarias.

2-3 al día

LECHE Y
DERIVADOS



2-3 al día

CARNE,
HUEVO
Y PESCADOS



Especialmente ricos
en proteínas



Leche y derivados

Valor nutritivo: proteínas, minerales, vitaminas, azúcares (*como la lactosa que ayuda a absorber el calcio que nos aportan estos alimentos*) y grasa (*varía mucho de unos lácteos a otros*). La mantequilla solo se tomará ocasionalmente.

- **Consumo:** todos los días de 2 a 3 raciones.

Huevos, carne, y pescado

Huevo: proteínas, vitaminas, minerales.

- **Consumo:** 3 veces a la semana.



Carne: proteínas, minerales, vitaminas (*sobre todo grupo B*) y grasas. Es preferible el consumo de **carnes magras** como aves, conejo y partes de ternera o cerdo (*solomillo*) y limitar las **carnes más arasas** como cordero o partes de ternera o cerdo (*chuletas, etc*).

- **Consumo:** entre 2 y 4 veces por semana.



Pescado: proteínas, minerales y vitaminas. Se ha de alternar el **pescado blanco** (*merluza, rape, mero, gallo, dorada...*) con **azul** (*sardina, salmón, atún, caballa ...*) rico en grasa insaturada.

- **Consumo:** pescado al menos 4 veces por semana (complementar con moluscos y crustáceos).



Aceite todos los días
en pequeñas
cantidades



Vértice de la pirámide
Especialmente ricos en grasas
monoinsaturadas y poliinsaturadas



Aceite y Frutos secos

Aceite de oliva: su consumo es desde los griegos y los romanos que lo extendieron por todo su territorio, siendo actualmente, la base de la dieta mediterránea.

- **Valor nutritivo**: abundante grasa monoinsaturada, de origen vegetal, y vitaminas E y A.
- **Consumo**: a diario en pequeñas cantidades en aliño y preparación.

Aceite de semillas: principalmente el de girasol, rico en grasa poliinsaturada.

- **Consumo**: en pequeñas cantidades en aliño y preparación de alimentos.



Frutos secos: los árabes los introdujeron en nuestra dieta.



- **Valor nutritivo**: ricos en grasa poliinsaturada, vitamina E, fólico... y minerales.
- **Consumo**: como complemento. Ricos el turrón y mazapán.



Dulces y grasas
Con moderación

Vértice superior de la pirámide
Especialmente ricos en grasas
y azúcares simples.

Grasa y Dulces

- Origen animal: mantequilla, nata, etc., procedente de lácteos, y procedentes de la carne, embutidos, tocino, etc.



- **Valor nutritivo**: ricos en grasa saturada.

- **Consumo**: moderado y ocasional.

- Origen vegetal: aceite de coco y de palma.

- **Valor nutritivo**: ricos en grasa saturada.

- **Consumo**: moderado y ocasional.

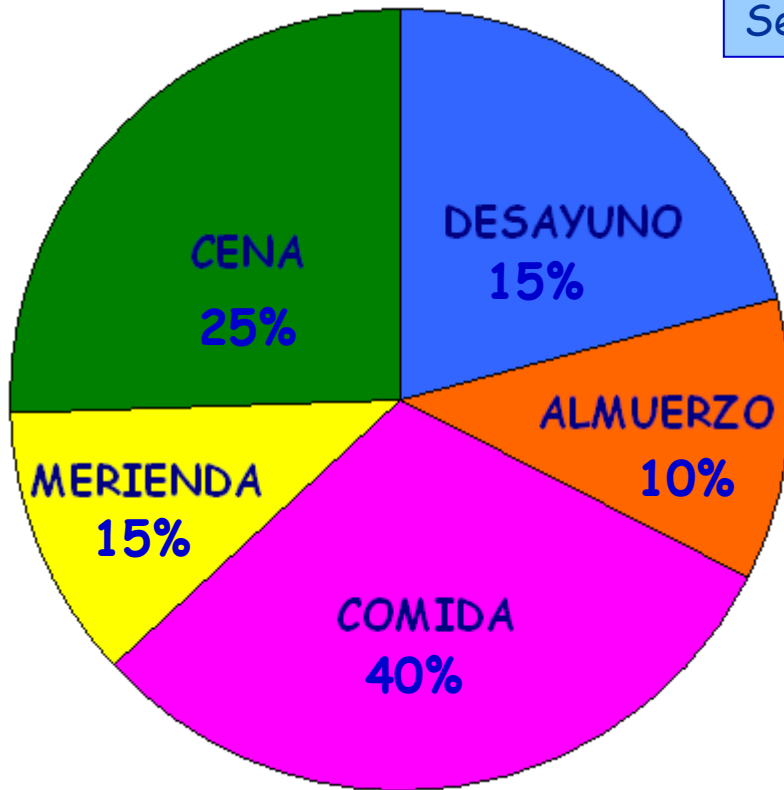
- Dulces: ricos en azúcares simples (*chuches, refrescos, etc*) y algunos también llevan grasas saturadas (*cierta bollería*).

- **Consumo**: ha de ser ocasional



REPARTO DE LAS COMIDAS EN EL DÍA

estructura



DESAYUNO: lácteo, cereal (*galletas, pan, etc.*).
Se puede complementar con queso, aceite y fruta.

ALMUERZO: complemento del desayuno.
Un café con leche, fruta o algo de cereal, frutos secos, etc.

COMIDA: 1º pasta, arroz, verdura o legumbres
2º carne, pescado o huevo.
Guarnición de verdura o ensalada, en algún caso patata o cereal.
Postre, fruta, excepcionalmente otro postre.

MERIENDA: complementar con el almuerzo, lácteo o cereal (*galletas, pan, etc.*), frutos secos fruta, zumo, etc.

CENA: Igual estructura que la comida pero con alimentos más ligeros
1º pasta, arroz, verdura o legumbres (*en crema, guisantes, habitas*)
2º carne (*menos grasas, filete de pechuga, etc.*), pescado o huevo
Pequeña guarnición. Postre, fruta, excepcionalmente otro postre.



EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL

	1º DIA	2º DIA	3º DIA	4º DIA	5º DIA	6º DIA	7º DIA
DESAYUNO	LECHE PUEDE LLEVAR CACAO, CAFÉ O UN YOGUR/ ZUMO O FRUTA. GALLETAS, CEREALES, TOSTADAS, etc CON ACEITE EXCEPCIONALMENTE MANTEQUILLA Y MERMELADA.						
ALMUERZO	BOCADILLO DE QUESO	FRUTOS SECOS	GALLETAS, MAGDALENAS, ETC	CAFÉ CON LECHE	FRUTA O ZUMO	YOGUR, FRUTOS SECOS	GALLETAS
COMIDA	1º MACARRONES CON TOMATE U OTRA PASTA 2º CARNE grupo MAGRA (CONEJO, AVE, ETC) -ENSALADA VARIADA -FRUTA, PAN Y AGUA	1º LEGUMBRE (LENTEJAS, O ALUBIAS, ETC...CON VERDURAS. PESCADO BLANCO (MERLUZA, DORADA, ETC) - ENSALADA - FRUTA, PAN Y AGUA	1º VERDURA (CREMA, O ALGUNA VARIEDAD GUISADA) 2º CARNE TIPO (CORDERO, TERNERA, ETC) -ENSALADA -FRUTA, PAN Y AGUA	1º SOPA DE ARROZ O ARROZ GUISADO. 2º PESCADO AZUL (SALMÓN, SARDINAS, ETC) -ENSALADA -FRUTA, PAN Y AGUA.	*COCIDO: GARBANZOS, Y VERDURAS. CARNE Y AVE -ENSALADA -FRUTA, PAN Y AGUA	1º VERDURA (JUDIAS VERDES, COLIFLOR, ETC) 2º PESCADO BLANCO O AZUL. -PATATAS -FRUTA, PAN Y AGUA.	*PAELLA: ARROZ, VERDURAS MOLUSCOS Y POLLO. -ENSALADA -FRUTA, PAN Y AGUA.
MERIENDA	CEREALES Y YOGUR	FRUTA Y GALLETAS, O BIZCOCHO, ETC	BOCADILLO (ATÚN, QUESO, ETC) LECHE	LECHE O LACTEO TOSTADAS CON ACEITE	BOCADILLO DE ALGÚN FIAMBRE O EMBUTIDO	PAN CON CHOCOLATE	ALGÚN DULCE COMO EXCEPCIONAL
CENA	1º CREMA DE VERDURAS O ALGUNA VERDURA 2º PESCADO AZUL FRUTA, PAN Y AGUA.	-ARROZ CON TOMATE Y - HUEVO FRITO -FRUTA, PAN Y AGUA	1º UNA LEGUMBRE DE FORMA MÁS LIGERA (EN CREMA O GUISANTES, HABITAS, ETC 2º PESCADO BLANCO FRUTA, PAN Y AGUA.	1º CREMA DE VERDURA (CON UNA O VARIAS) 2º TORTILLA DE PATATAS. - FRUTA, PAN Y AGUA.	PIZZA O ALGÚN PLATO PREPRADO (EMPANADILLA, CROQUETAS, ETC ENSALADA VARIADA FRUTA, YOGUR, PAN Y AGUA	1º SOPA DE FIDEOS 2º HUEVO -ENSALADA (TOMATE O LECHUGA, O VARIADA) -FRUTA, PAN Y AGUA.	1º VERDURA 2º CARNE MAGRA (PECHUGA, PLANCHA, ETC) -PATATAS. -FRUTA, PAN Y AGUA.

SIEMPRE HEMOS DE ACOMPAÑAR LAS COMIDAS CON PAN Y COMO BEBIDA DE ELECCIÓN, AGUA. HAY QUE RECORDAR QUE ES UN MENÚ TIPO, EN EL SE HAN DE VARIAR LAS VERDURAS, LAS LEGUMBRES, LOS PESCADOS, LAS FRUTAS, ETC. EL ACEITE DE OLIVA ACOMPAÑA A LOS ALIÑOS Y GUISOS.



Planificar una compra equitativa y segura

-Realizaremos la lista.

-Elegiremos los productos
leeremos bien las etiquetas.

-Organizaremos la compra para
evitar contaminaciones cruzadas
y romper la cadena de frío.

Lista de la compra
- Alimentos que no
necesitan frío
- Refrigerados
- Congelados

y



Productos organizados

ELABORAR LA LISTA DE LA COMPRA

Una vez planificado el menú, organizaremos nuestra compra:

- 1.- **Realizamos la lista de los productos** precisos para el menú que hemos confeccionado. Con ello evitamos comprar y consumir alimentos que no necesitamos. Igualmente evitamos acumular productos innecesarios, con el riesgo que supone almacenarlos más tiempo del debido y que acaben en el cubo de la basura.
- 2.- La **lista** la organizaremos **conforme al orden** que debemos seguir a la hora de **adquirirlos**, de tal forma que los que no necesitan frío los cogemos los primeros, después los refrigerados y finalmente los congelados.
- 3.- Compraremos en aquellos **establecimientos** que se adecuen a nuestras necesidades, cuyos productos estén correctamente empaquetados y etiquetados, que reúnan unas condiciones óptimas de limpieza y en los cuales exista el adecuado control en la temperatura de sus cámaras.

Organizar la compra

Inicio de la compra

Fin de la compra/salir



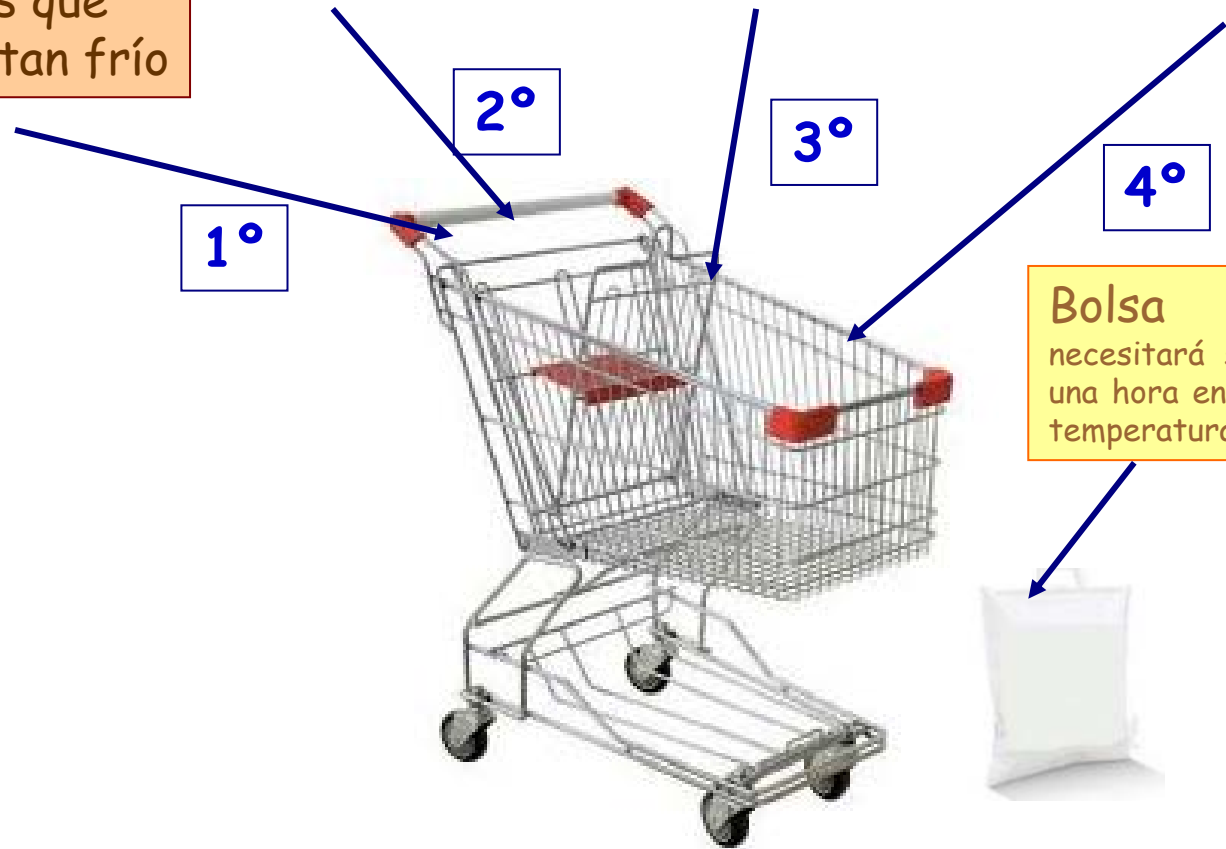
Productos perecederos

Productos envasados que no necesitan frío

Frutas y verduras

Carne y pescado

Productos congelados



Bolsa Isoterma: se necesitará si tardamos más de una hora en llegar a casa o si la temperatura es elevada > a 25°C.

ELECCIÓN DE LOS PRODUCTOS

Antes de depositar los productos en el carro debemos comprobar que se encuentran íntegros y en buen estado (las frutas y verduras sin golpes, los productos congelados sin escarcha, etc.).

La etiqueta nos proporciona mucha información sobre los alimentos:

Denominación del producto

Preparado de carne

ES
10.XXXXXX/XX
ce

Marcado sanitario
(No es obligatorio en todos los productos).

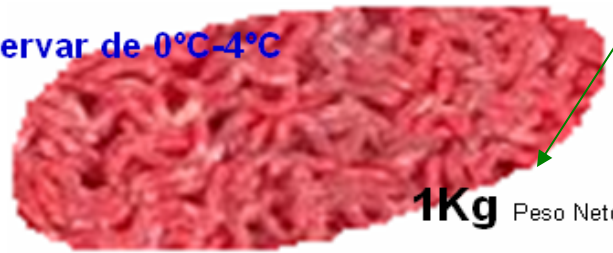
Ingredientes
Lista de ingredientes, aditivos y los posibles alérgenos irán bien claros en los ingredientes.

Ingredientes: carne de cerdo 44%, carne de vacuno 35%, agua, harina de arroz, lactosa, Antioxidante(E-330), conservante(E-221(sulfito))

Cantidades y volúmenes

Modos de empleo y condiciones de conservación

Conservar de 0°C-4°C



1Kg Peso Neto

Fechas:
Fecha de caducidad, indica la fecha hasta la que consumiremos un producto de forma segura si se siguen las indicaciones de conservación, y modo de empleo dados por el fabricante.

Fecha de consumo preferente, la fecha hasta la cual el alimento conserva su calidad (puede perder, sabor, textura, etc).

Lote
(para seguir la trazabilidad)

Cocinar completamente antes de su consumo
Una vez abierto consumir en 48 horas

Fecha de caducidad/Lote

03-05-12
098L77

Información empresa responsable

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Valores medios por 100g de producto

XXXXXXXXXX	XXXXXXX
XXXXXXX	XXg
XXXXXXXXXX	XXg
XXXXXXX	XXg

Cárnicas Carnis C/Larin, nº 3
Mi pueblo

Información nutricional
Actualmente es opcional

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

El etiquetado nutricional nos da información sobre la energía y los nutrientes que contiene un alimento envasado. Una de las formas más frecuentes de presentar la información, aunque existen varias, es la siguiente:

Cantidad de energía y nutrientes por 100 g o 100 ml de alimento.

Cantidad de energía y nutrientes por porción de alimento.

Proporción de energía y nutrientes por porción de alimento en este caso los 125 g de éste.

Valor energético calorías en el alimento.

Nutrientes en el alimento (en algunos casos se puede aportar información de más nutrientes, vitaminas, etc)

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100g 100ml	Por unidad 125g	% CDO * Un adulto Por unidad
Valor energético	81 KJ 343Kcal	101KJ 429Kcal	5%
Proteínas	3g	3.8g	8%
Hidratos de carbono	12.3g	15.4g	6%
De los cuales azúcares	12.3g	15.4g	17%
Grasas	1.9g	2.4g	3%
De las cuales saturadas	1.2g	1.5g	7%
Fibra alimentaria	0g	0g	0%
Sodio	0.04g	1.06g	2%

CDO: cantidad diaria orientativa que debe ingerir un adulto.

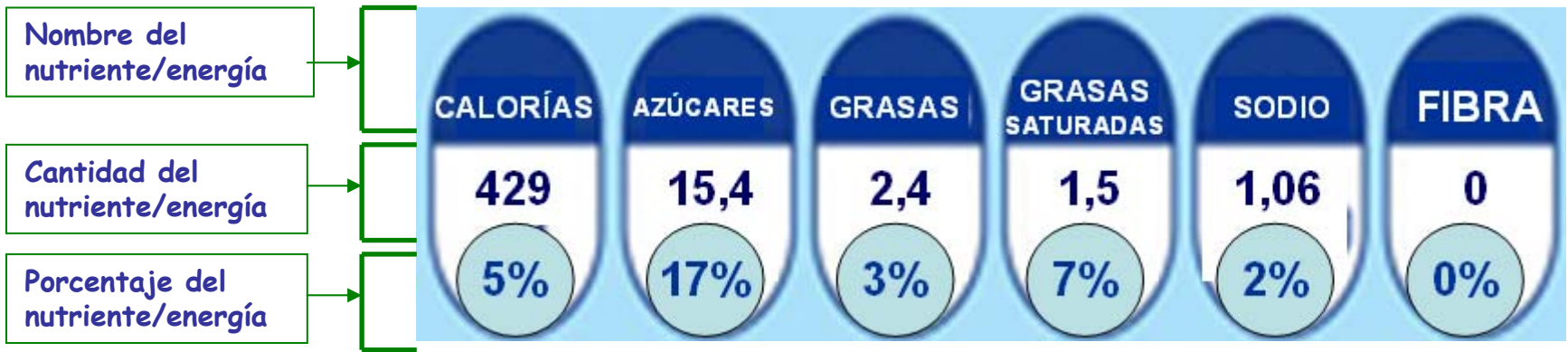
La sal puede venir como sal o sodio, la OMS aconseja un máximo de 5g/día
 $SAL = sodio \times 2.5$
En este caso por porción de alimentos tenemos
 $Sal: 1.06 \times 2.5 = 2.65g$
 de sal

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Otra forma de presentar el etiquetado nutricional es la siguiente:

Porción de alimento en este caso los 125g.

CADA RACIÓN DE 125G CONTIENE



La información nutricional nos facilitará una mejor elección de los productos que integrarán nuestra dieta, ya que nos permite controlar el consumo de aquellos en los que el aporte de determinados nutrientes puede resultar excesivo. Dicho aporte, según la cantidad, se clasifica en:

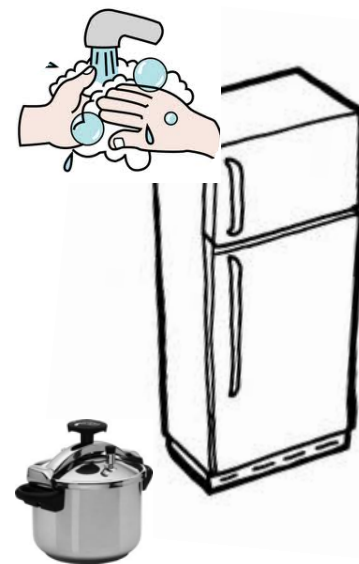
Contenido	BAJO	MEDIO	ALTO
GRASAS	<3g	3 a 20G	>20g
GRASAS SATURADAS	<1g	1,5 a 5G	>5g
AZÚCARES SIMPLES (EN SÓLIDOS)	<5g	5 a 10g	>10g
AZÚCARES SIMPLES (LÍQUIDOS)	<2,5g	2,5 a 7,5g	>7,5g
SAL	<0,25	0,3 a 1,5 g	>1,25g
SODIO	<0,12g	0,12 a 0,6g	>0,6g

ORGANIZAR EL CARRO Y TRANSPORTE A CASA

- **En el carro** dispondremos los artículos de limpieza separados de los alimentos y éstos, a su vez, los colocaremos **apartando los productos** crudos de aquellos que no necesitan un posterior cocinado.
- **Separaremos** los alimentos en distintas **bolsas** para evitar contaminaciones cruzadas, lo que a la vez, nos facilitará el posterior almacenamiento de los mismos en casa.
- Las **bolsas** reutilizables las conservaremos **limpias y en buen estado** (*procuraremos tener una para productos de limpieza, una para envasados, etc*). Emplearemos las **isotermas** para congelados si tardamos más de una hora en llegar a casa o si la temperatura es elevada > a 25°C.
- Volveremos a casa rápido para **no romper la cadena del frío**.

Almacenar y manipular los alimentos en condiciones higiénicas adecuadas

- Guardar los alimentos correctamente.
- Higiene personal y de cocina.
- Preparación de ingredientes.
- Cocinado de alimentos.





ALMACENAR LA COMPRA



1 **Lavado** de manos y **limpieza** de las encimeras donde vayamos a manipular los alimentos



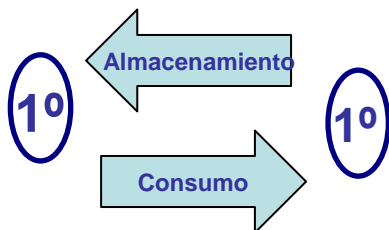
2 Almacenar (*bien envasados para no producir contaminaciones cruzadas*) primero los **congelados** y **refrigerados** evitando romper la cadena del frío.



3 Congelar los alimentos en **pequeñas porciones** (*las que necesitemos habitualmente*) y guardarlos en bolsas separadas y **etiquetadas** con el nombre del producto y la fecha de congelación.



4 Depositar los **productos que no necesitan frío** en la despensa o en armarios, respetando las condiciones de luz, humedad, etc., que cada producto precise.



5 **Organizar la despensa** de modo que los productos que llevan almacenados más tiempo sean los primeros que se consuman.

ORGANIZAR LA NEVERA Y EL CONGELADOR

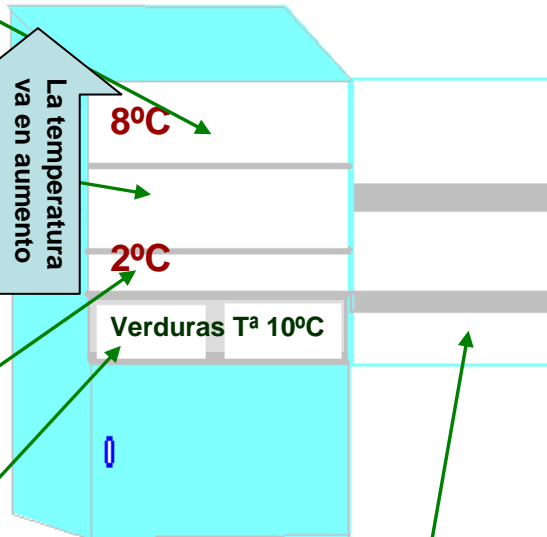
La conservación en frío evita la multiplicación de microorganismos pero no los destruye. La limpieza del electrodoméstico debe realizarse frecuentemente.

- Estante superior: platos cocinados.

- Estante intermedio: productos lácteos, embutidos, etc.

- Estante inferior: carnes, pescados crudos y alimentos en descongelación (evitar goteos). Siempre descongelar en la nevera.

- Cajón verduras: verduras entorno a 10°C (a temperatura inferior se podrían estropear).



Puerta: bebidas o alimentos de consumo frecuente como leche, zumo, etc

NEVERA: la temperatura del frigorífico oscila entre 0°-5°. Si el congelador está en la parte inferior, la zona más fría es el estante ubicado sobre el cajón para las verduras. Hay que colocar los alimentos según sus necesidades de temperatura procurando evitar que se contaminen unos a otros.

CONGELADOR: se clasificarán los alimentos (*crudos, cocinados, etc.*) por cajones, envasados en pequeñas porciones y etiquetados. Los alimentos cocinados, antes de congelarlos, hay que dejarlos enfriar porque, en caso contrario, pueden aumentar la temperatura del congelador y afectar al resto de los productos almacenados.



HIGIENE PERSONAL Y DE LA COCINA

Antes de empezar a preparar los alimentos es fundamental que tengamos en cuenta unas normas de higiene:

1.- HIGIENE PERSONAL:

- Es muy importante el **lavado de manos** antes de comenzar, cada vez que interrumpamos la actividad para tocar algo o pasemos de manipular alimentos sin cocinar a cocinados, etc.
- Debemos recoger el cabello, llevar ropa limpia, no estornudar, etc.



2.- HIGIENE DE LA COCINA:

- Todas las **superficies** de manipulación deben estar perfectamente limpias, así como tablas de cortar y demás utensilios.
- Las **bayetas, estropajos y paños** han de estar muy limpios y lavar con frecuencia.
- En la cocina **no** deben entrar **animales domésticos**.
- Las **basuras** deben estar bien cerradas y apartadas de las superficies de manipulación. Estos cubos han de lavarse frecuentemente.



PREPARACIÓN DE LOS INGREDIENTES

1.- HIGIENE DE LOS PRODUCTOS:

- Todas las frutas y verduras frescas deben **lavarse** muy bien, con abundante agua, antes de ser consumidas, cortadas o cocinadas.



2.- DESCONGELACIÓN:

los productos que necesitemos para elaborar nuestros platos, si son alimentos que teníamos congelados, se pueden descongelar:

- 24 horas antes en el **frigorífico** (*colocar en el estante inferior, bien cubiertos para que no goteen sobre otros alimentos y cerrar rápido las puertas*).
- En el **microondas**, según la potencia y tiempos establecidos.
- **Al cocinarlos** ya que hay alimentos que se pueden añadir directamente en el agua hirviendo, salsas, etc.



3.- TROCEADO Y PREPARADO:

- Se utilizarán **distintas tablas y utensilios** para trocear y preparar los alimentos que están crudos y listos para tomar (*como ensaladas*) y los que vayan a cocinarse (*como carnes, pescados, etc.*). Se han de lavar las manos al cambiar de alimento.



si



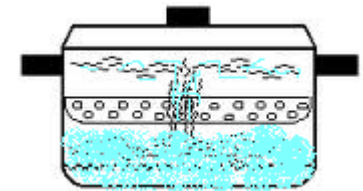
COCINADO DE LOS ALIMENTOS

- Lo importante en el cocinado de los alimentos es que se realice a una **temperatura** que impida el crecimiento microbiano, que los tratamientos no afecten a la calidad de los alimentos y que no se produzcan sustancias tóxicas por altas temperaturas.
- En el caso de productos envasados, hemos de seguir atentamente el **modo de preparación** que nos indique la etiqueta.
- Todos los productos **cocinados** deben alcanzar en su interior la temperatura de **70° C**.
- Los pescados o marisco que se comen **crudos**, como los boquerones en vinagre, se deben **congelar** de 24 a 48 horas a -20° C.
- Cuando lo cocinado no se gaste inmediatamente se debe **conservar en frío**.
- A la hora de consumirlos, es preferible **recalentar** sólo la cantidad de alimentos que vayamos a comer en ese momento (*debe alcanzar en su interior 70° C*).
- Lo que sobre se debe **congelar, cuanto antes**, para evitar el crecimiento microbiano.



TIPOS DE COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS I

- **En agua:** sirve para cocinar todo tipo de productos. El agua transmite su calor al alimento llegando a alcanzar hasta 100°C (aunque *en el centro habrá menos temperatura se alcanzan los 70°C necesarios para la cocción*).
- **En vapor de agua:** es bueno para alimentos ricos en agua, como las verduras. Se conservan más vitaminas y minerales.
- **Cocción a presión:** se alcanzan altas temperaturas en muy poco tiempo, por lo que tenemos la seguridad de que se ha cocinado correctamente y de forma homogénea. Se conserva mejor el valor nutritivo.



TIPOS DE COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS II

- **En seco:** se realiza a la brasa o al horno. Como se alcanzan temperaturas muy altas debemos procurar que no se queme el alimento, ya que en ese caso se producen sustancias nocivas para la salud.
- **En aceite:** es el proceso conocido como fritura. Se sumerge el alimento en aceite a temperaturas entorno a 180°C. Hay que evitar que el aceite humee para que no se deteriore (*en este caso se forman compuestos nocivos para la salud*). Si vamos a reutilizarlo se debe filtrar para eliminar posibles restos de partículas. El exterior del alimento se carameliza y evita la pérdida de nutrientes (*tiene más calorías*). Se realizará a fuego medio para evitar que se queme el exterior y quede crudo el interior.
- **Cocción combinada:** primero en un poco de aceite, que lo enriquece en energía, y después en su propio jugo (*parte de los nutrientes pasan al jugo por lo que no se debe desechar*).

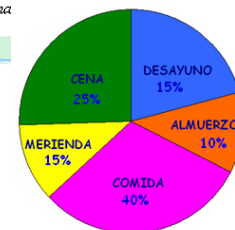


Comer de forma equilibrada, variada y organizada

- Seguir el menú que hemos planificado.
- No saltarse ninguna de las 5 comidas descritas.
- No comer a deshoras, ni picotear en todo momento.
- Comer en un ambiente agradable.

Menú Semanal

- Lunes:
Desayuno
Almuerzo
Comida
Cena



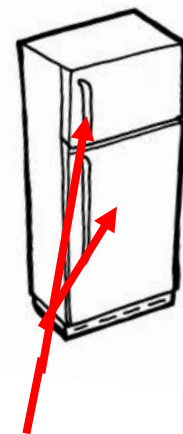
Comer de forma equilibrada, variada y organizada

- Para comer sano, seguro y saludable, hay respetar el **menú** que hemos **planificado** inicialmente, y en cuya preparación hemos seguido unas **normas de higiene** adecuadas. Es importante recordar que, como hemos visto, la planificación debe comenzar antes de ir a la compra.
- Debemos hacer las **5 comidas** descritas sin saltarnos ninguna.
- Hay que tener en cuenta la **cantidad**, según las necesidades de cada miembro de la familia, pero también la **variedad** (*es preferible un poco de cada cosa antes que comer mucho de un alimento y nada de otro*).
- La comida debe realizarse en un **lugar agradable** y entender que, como **momento** importante que es, debe llevar su tiempo (*no se trata solo de saciar el hambre ni de satisfacer el placer de comer*).
- Es esencial **fijar las horas**.

Almacenar o conservar las sobras de forma segura

-Almacenaremos los alimentos sobrantes de forma correcta.

-Evitaremos mantener las sobras durante mucho tiempo (*entre 5-65°C temperatura de proliferación de microorganismos*).



Conservar las sobras correctamente

- Los **alimentos que sobren** se pueden reutilizar siempre y cuando realicemos un **almacenamiento correcto** para que no se estropeen. Si ha sobrado suficiente como para comer otro día o como complemento de otra comida se puede congelar inmediatamente.
- Se realizará bien **separado y rotulado**.
- Si se van a utilizar inmediatamente, se pueden guardar en la nevera, por eso es conveniente no haber recalentado todo ya que las variaciones de calentado y enfriado pueden dar lugar a que mantengamos los alimentos durante más tiempo en el **rango de temperatura de 5 a 65°C de riesgo**.