



Recomendaciones de la Escuela de Nutrición para el aprovisionamiento y acondicionamiento de alimentos en el hogar en el marco de la situación sanitaria actual

La Escuela de Nutrición presenta algunas recomendaciones para mantener una alimentación saludable y responsable en virtud de la situación sanitaria actual.

En relación a la compra de alimentos:

Si bien no es necesario realizar acopio de alimentos, se recomienda no salir a comprarlos diariamente. Acudir al punto de venta sólo una sola persona por domicilio y en los momentos de menor afluencia de público. Ser solidario con las personas mayores de 65 años, ofreciéndose a realizar la compra por ellos.

Es importante planificar semanalmente las comidas antes de ir de compras para luego adquirir las cantidades de alimentos necesarias, de acuerdo a la capacidad de almacenamiento en el hogar.

Recordar que la compra injustificada e innecesaria solo fomenta el desabastecimiento de toda la población.

Para minimizar el tiempo de permanencia en los comercios, se sugiere llevar una lista de compras. Así mismo, se recomienda mantener la distancia prudencial de un metro con respecto a otras personas, en todo momento y evitar tocarse la cara.

Al regresar de la compra, es importante:

- realizar un completo lavado de manos, con agua y jabón.
- lavar la bolsa reutilizable empleada para transportar los alimentos y otros productos que se han comprado.
- lavar y desinfectar vegetales, frutas y los envases de los alimentos que acaban de adquirirse.

Para lavar y desinfectar vegetales y frutas se recomienda seguir el siguiente procedimiento:

- 1) lavar bajo chorro de agua para retirar la suciedad,
- 2) sumergir en agua con hipoclorito de sodio (1 cucharadita de hipoclorito de sodio por cada litro de agua) durante 5 minutos,
- 3) enjuagar bajo chorro de agua.

Algunos criterios para seleccionar y almacenar los alimentos:

Vegetales y frutas:

Los vegetales de mayor duración son: zapallo, calabaza, papa, boniato y cebolla. Se recomienda conservarlos fuera de la heladera, en un lugar seco y sin exposición a los rayos del sol. Los demás vegetales pueden refrigerarse no más de 7 a 10 días, dependiendo de su grado de madurez.

Preferentemente, seleccionar frutas de estación. Las bananas, naranjas y mandarinas pueden mantenerse fuera de la heladera. En el caso de las manzanas y las peras es recomendable refrigerarlas en bolsas de nylon o en un recipiente plástico.



Productos lácteos:

Para facilitar la compra semanal, adquirir leche larga vida, ultrapasteurizada o en polvo.

Carnes y huevos:

Las carnes crudas de vaca, pollo y cerdo, acondicionadas en envases cerrados, duran hasta cuatro días en la heladera. En el caso de colocarlas en el freezer, la vida útil se extiende de 3 a 6 meses.

El pescado, es conveniente congelarlo, en caso que no sea utilizado el mismo día de la compra.

Se sugiere congelar las carnes en porciones, de acuerdo a las cantidades que se utilizarán posteriormente.

Los huevos, es importante conservarlos en la heladera.

Alimentos no perecederos:

Tanto las leguminosas (lentejas, garbanzos, porotos) como los cereales (arroz, polenta, harina, fideos secos, quinoa), cuando se guardan en lugares secos, presentan mayor duración.

Los frutos secos y semillas tienen buen aporte energético y de nutrientes, así como bajo contenido de agua, lo que aumenta su vida útil. Para preservar su calidad, mantenerlos en envases cerrados.

Los enlatados resultan una buena opción porque no requieren refrigeración y por su prolongada vida útil. Siempre debe verificarse y respetarse la fecha de caducidad de estos productos. Es importante controlar el consumo de estos alimentos por su elevado contenido de sal.

Los alimentos congelados también son un buen recurso en esta situación, principalmente si se piensa en vegetales o productos cárnicos en su estado natural (no procesados). Almacenarlos siguiendo las instrucciones del fabricante. Antes de utilizarlos, deben descongelarse en la heladera y consumirse en las 24 horas siguientes. Para mantener la calidad de estos alimentos se recomienda no volver a congelarlos, salvo que hayan pasado por una cocción (Ej: espinaca transformada en pascualina)

Líquidos:

Es muy importante mantenerse hidratado, optando por el consumo de agua, jugos naturales, aguas saborizadas naturalmente e infusiones como café, té o tisanas y mate. En el caso del mate, no compartirlo con otras personas. Evitar el consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados).

En cuanto a la manipulación de alimentos y el uso de vajilla:

Manejar mayor volumen de alimentos puede aumentar el riesgo de contaminación cruzada. Para prevenirla es importante seguir las siguientes prácticas:

- lavarse las manos con agua y jabón antes, durante y luego de preparar las comidas.
- manipular los alimentos crudos separados de los alimentos cocidos
- almacenar los alimentos cocidos siempre en recipientes cerrados y en la heladera
- higienizar cuidadosamente la vajilla, los utensilios de cocina y las superficies que están en contacto con los alimentos. y comidas

Especialmente en esta situación, se recomienda no compartir cubiertos, vasos, platos, bombillas ni botellas.

Si la persona encargada de preparar los alimentos en la familia manifiesta algún síntoma de la enfermedad, suspender la actividad y consultar telefónicamente al servicio de salud.



Algunos consejos generales...

En el periodo donde niños, adolescentes y adultos permanecen más tiempo en casa, muchas actividades cotidianas quedan suprimidas y, en general, se ve reducida la actividad física diaria.

Para preservar la salud y prevenir el incremento de peso, se aconseja evitar el consumo de alimentos procesados por su alto contenido en grasas saturadas, sal y azúcar refinado (galletería, pastelería, golosinas, snack, pizzas preelaboradas, nuggets, empanadas y hamburguesas, entre otros). Este momento puede representar una excelente oportunidad para preparar comidas caseras en familia y experimentar con nuevas recetas ricas y saludables.

Se aconseja cumplir los principales tiempos de comida (desayuno, almuerzo, merienda y cena) y evitar comer por ansiedad o aburrimiento; ambas situaciones llevan al consumo excesivo de alimentos.



#quedateencasa