

Guía para consumir alimentos sanos y seguros

Los consumidores tienen derecho a contar con alimentos que, además de saludables no presenten ningún riesgo para su salud. He aquí algunas claves para reconocerlos y saber comprar.

No sólo somos lo que comemos, sino que gran parte de nuestra salud depende de los alimentos que ingerimos y cómo lo hacemos. Por tal motivo y dentro del marco del Programa de Alimentación y Salud, la Cooperativa Obrera, junto a la Fundación Cecilia Grierson, el Programa de Prevención del Infarto en la Argentina (Propia) y el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos de Chile, difunden entre sus consumidores esta guía sobre el consumo de alimentos sanos y seguros, de la cual extractamos los siguientes consejos que son de utilidad para prevenir una gran variedad de enfermedades.

¿Cómo evitar las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Al comprar

Observá que las carnes sean frescas, de buen aspecto, color y olor.
Los pescados deben tener las escamas firmes, ojos brillantes y agallas rojas.
Si los tarros de conserva están hinchados, abollados u oxidados, descartálos.
Las frutas y verduras deben encontrarse en buen estado.
No te olvides revisar el rotulado.

Al separar

Evitá el contacto entre alimentos crudos y cocidos.
Separá la carne cruda (vacuno, pollo o pescado) del resto de los alimentos de su heladera. Guardála tapada.
Utilizá utensilios de distinto tipo para procesar los alimentos crudos y los cocidos. De esta forma se impide la contaminación cruzada, es decir, se evita que los microorganismos y otros contaminantes se propaguen de un alimento a otro.

Al limpiar

Mantené tu higiene personal: manos limpias, uñas cortas, pelo limpio y recogido.
Las superficies y utensilios de cocina deben estar limpios.
Mantené el interior de tu heladera en condiciones higiénicas.
Cambiá o lavá frecuentemente el paño de la cocina.

Al cocinar

Aseguráte que la carne, las aves, los huevos y los guisos estén bien cocidos. La cocción adecuada garantiza la eliminación de microorganismos y evita enfermedades.
Al recalentar la comida tenés que hervirla al menos tres minutos.
Si utilizá horno a microondas preocupáte de no dejar zonas frías en la comida.

Al almacenar

Verificá siempre la fecha de vencimiento de los productos alimenticios y consumílos antes de su caducidad.
Almacene la harina, el azúcar y el arroz en lugares limpios, frescos y libres de humedad.
Trasladá el contenido de las conservas a un envase de vidrio o de plástico, limpio y seco.
En la heladera colocá los alimentos crudos debajo de los cocidos.
Nunca uses envases de remedios o productos químicos para guardar alimentos.
Colocá los detergentes y productos de limpieza a una distancia segura.

Al refrigerar

Refrigerá rápidamente los alimentos. Las temperaturas bajas retardan la multiplicación de las bacterias.
Seguí las instrucciones de las etiquetas y respetá la fecha de vencimiento.
Mantené limpia la heladera y no la sobrecargues.

Al descongelar

Podes hacerlo bajo chorro de agua, en microondas o en el refrigerador. Luego no podés volver a congelar los alimentos.
Nunca descongeles a temperatura ambiente.
La comida que no consumas tapála y refrigerála lo antes posible; nunca la mantengas a temperatura ambiente o dentro del horno.

Frutas o verduras

Las superficies de las frutas y verduras pueden estar contaminadas por bacterias, virus o parásitos. Por eso laválas con abundante agua.
Recordá eliminar las hojas exteriores y lavá el resto, una por una, con agua potable.
Si usas cáscaras de cítricos cepillálas bien.
Eliminá las hojas exteriores de vegetales de hoja rugosa, tales como repollo o lechuga.
Consumí en lo posible verduras y frutas de estación porque conservan mejor sus propiedades. Almacenalas en un lugar fresco

y bien ventilado.

Carnes y huevos

Estos productos, de gran valor nutritivo, en ocasiones pueden tener bacterias, parásitos o residuos químicos derivados de su producción.

Mantenga las carnes y los huevos refrigerados. Al comprarlos descartá los de mala presencia y preferí el consumo de carnes y huevos cocidos.

Consumí las hamburguesas y la carne de cerdo bien cocidas.

Elejí huevos limpios, no cachados, con cáscara sana.

Cociné los pollos por completo y no ingeras zonas crudas.

Evité preparar mayonesa casera.

Productos lácteos

Mantené el yogur, la manteca, el queso fresco, los postres y la leche en la heladera.

Conservá refrigerada la leche que esté consumiendo.

Utilizá sólo productos lácteos pasteurizados y con autorización sanitaria.

Revisá la fecha de vencimiento.

Pescados y mariscos

Al comprarlos en establecimientos clandestinos te exponés a afecciones o intoxicaciones, algunas de las cuales pueden causar muertes, por caso la marea roja.

Consumí pescados y mariscos almacenados en frío. El lugar de expendio debe estar limpio, sin olores ni basuras acumuladas.

Los pescados y mariscos no tienen olor, sólo lo adquieren cuando se inicia la descomposición.

Otros consejos útiles

Adquirí alimentos refrigerados y congelados al final de su lista de compras.

Utilizá basureros con tapa y eliminá los residuos tan pronto como puedas.

Preferentemente consumí carnes, pescados y mariscos cocidos.

No uses insecticidas domésticos en lugares donde hay productos comestibles.

Lavá las manos luego de manipular basura y desperdicios.

Reglas De Oro Para La Preparación Higiénica De Los Alimentos

Elegí alimentos tratados con fines higiénicos.

Cociné bien los alimentos.

Consumí inmediatamente los alimentos cocinados.

Guardá cuidadosamente los alimentos cocinados.

Recalentá bien los alimentos cocinados.

Evité el contacto entre alimentos crudos y cocidos.

Lavá tus manos a menudo.

Mantené limpias la superficie de la cocina.

Mantené los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores u otros animales.

Estas 9 reglas fueron tomadas de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

2008. Todos los derechos reservados. www.alimentosnutral.com.ar