

Fiestas de fin de año: recomendaciones para una alimentación saludable y segura

14 diciembre, 2023



Para evitar enfermedades derivadas del incorrecto manejo de la comida, se deben tomar una serie de medidas para el correcto manejo y traslado de alimentos, con el fin de evitar el síndrome urémico hemolítico y la salmonella.

Las fiestas que se aproximan son celebraciones en las que se comparten alimentos entre familiares y amigos. Para que los festejos sean plenos y sin complicaciones, el Ministerio de Salud y Deportes recuerda algunos consejos para el correcto traslado y conservación de los alimentos a fin de evitar la proliferación de bacterias peligrosas para la salud que pueden causar enfermedades. Además, incluir el consumo alimentos

saludables, tomar agua, elegir porciones pequeñas y/o individuales y realizar un consumo responsable de alcohol.

Algunas recomendaciones para lograr una alimentación saludable son:

- Incluir el consumo de al menos medio plato de verduras y de dos o tres frutas.
- Lavar las frutas y verduras con agua segura.
- Elegir frutas y verduras de estación que son más accesibles y de mejor calidad.
- Reducir el uso de sal y el consumo de alimentos con alto contenido de sodio, limitar el agregado en las comidas y evitar el salero en la mesa.
- Limitar el consumo de bebidas azucaradas y de alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal, tomar agua.
- Limitar el consumo de golosinas, amasados de pastelería y productos de copetín (como palitos salados, papas fritas de paquete, etc.).
- Al consumir carnes, quitar la grasa visible; aumentar el consumo de pescado e incluir huevo. Tener en cuenta que la porción diaria de carne recomendada tiene que ocupar un cuarto del plato.
- Cocinar las carnes hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior, para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos.
- Elegir porciones pequeñas y/o individuales, en el caso de optar por bebidas azucaradas y alimentos con elevado contenido de grasas, azúcar y sal. El consumo en exceso de estos predispone a la obesidad, hipertensión, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.
- El consumo de bebidas alcohólicas debe ser responsable. Los niños, adolescentes y mujeres embarazadas no deben consumirlas. Evitar su consumo siempre al conducir.
- Otra recomendación importante es buscar una alimentación segura para evitar la aparición de enfermedades

transmitidas por alimentos, cuyo riesgo suele incrementarse durante toda la temporada de calor y especialmente en los días de reunión, en los que la manipulación y traslado de comida se realiza con mayor frecuencia que lo habitual.

Durante las compras

Comenzar con los productos envasados y dejar para el final los perecederos, como carnes, aves, pescados o productos lácteos.

Al elegir el establecimiento, tener en cuenta el orden y limpieza de las instalaciones; la temperatura de las heladeras: menor a 5°C en el caso de refrigeradores y de -18°C en congeladores.

Si se compra carne picada, preferir la que fue procesada en el momento y consumirla de inmediato. Este producto se alterará más rápidamente que una pieza de carne entera.

Controlar las fechas de vencimiento de todos los productos. No comprar alimentos sin fecha, marca o números de registro, ni aquellos cuyo envase se encuentre en malas condiciones.

No comprar alimentos preparados que se exhiban a temperatura ambiente.

No permitir que le expendan el pan sin guantes o luego de haber manipulado dinero.

No comprar huevos que tengan su cáscara rota o sucia.

Los productos como las carnes, aves y pescados deben guardarse en bolsas, separados de otros alimentos, para evitar que los jugos puedan contaminarlos.

Separar los alimentos de acuerdo a su tipo. Tener presente que los jugos de algunos productos pueden contaminar a otros (separar las carnes crudas de los productos listos para

consumir y las verduras). No poner en la misma bolsa artículos de limpieza con alimentos.

Al manipular alimentos

+No mezclar alimentos crudos y cocidos. Guardar en heladera y tapados aquellos alimentos que no van a ser sometidos al calor antes de ser ingeridos. De esta forma, prevendrá posibles contaminaciones con otros productos.

+Lavar las verduras y las frutas antes de colocarlas en la heladera o el congelador. Proceder de la misma forma con los envases de bebida.

+Al abrir una lata de conserva, transferir todo el contenido a un envase de vidrio o de plástico. Nunca conservar el excedente en la lata.

+Conservar los huevos en la heladera y en su envase original, separados de otros alimentos listos para ser consumidos.

+Evitar la contaminación cruzada utilizando distintos utensilios para manipular los alimentos crudos y los cocidos.

+No volver a congelar un alimento que ya fue descongelado, pues ello favorece la contaminación con microorganismos. Descongelar el producto en la heladera y no a temperatura ambiente, ni lo aproxime a una fuente de calor o bajo el chorro de la canilla.

+Los preparados que contengan huevo crudo y las mezclas para preparar panqueques no deberán conservarse más de 24 horas.

+No cocinar verduras sin haberlas lavado previamente: la cocción puede destruir la contaminación microbiana presente pero no los contaminantes químicos (pesticidas, fertilizantes).

+Si no se posee agua de red controlada, hervir el agua antes de usarla pero no de forma prolongada. El calentamiento

eliminará, por un lado, los microorganismos presentes, pero también concentrará algunas sales que podrían resultar dañinas para la salud.

Al cocinar los alimentos

-Cocinar las carnes y comidas que llevan carne picada o trozada hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.

-Cocinar los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes. Evitar recetas que lleven huevos crudos.

-Cocinar el pescado hasta que esté opaco y se desmenuce fácilmente con el tenedor.

Al momento de comer

Cuando sirva la mesa durante estas fiestas, mantenga la temperatura de los alimentos, sin son calientes, calientes y fríos, los fríos. Las bacterias crecen entre 5°C y 60°C. Por lo tanto, la comida debe permanecer el menor tiempo posible a temperatura ambiente.

No dejar alimentos cocidos y/o perecederos a temperatura ambiente más de dos horas. Mantenerlos refrigerados hasta el momento de servirlos.

Si se trasladan alimentos de un domicilio a otro, asegurarse de que no permanezcan más de dos horas a temperatura ambiente y asegurarse de que estén tapados.

Las sobras no deben guardarse en el refrigerador durante más de tres días y no deben recalentarse más de una vez.

En lugar de servir la comida en una fuente grande, es preferible colocar los alimentos en varias pequeñas para evitar que permanezcan mucho tiempo a temperatura ambiente.

Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza