

Y si comes en casa....

Para prevenir una toxoinfección alimentaria, simplemente es necesario seguir una serie de precauciones.

RECOMENDACIONES A LA HORA DE HACER LA COMPRA

- Adquiere siempre los alimentos en establecimientos y puestos autorizados que te garanticen su trazabilidad (origen, transformación, manipulación, etiquetado, almacenamiento, transporte y distribución).
- Rechaza los alimentos que presenten alteraciones del color, olor, textura, sabor, envases rotos o deteriorados, etiquetas defectuosas, incompletas o ilegibles, alimentos congelados que no estén duros, etc.
- Adquiere los productos refrigerados o congelados en el último momento de la compra y transpórtalos en bolsas isotérmicas o aislantes.

RECOMENDACIONES PARA LA CONSERVACIÓN EN EL HOGAR

- Almacena los alimentos a las temperaturas adecuadas y revisa las fechas de caducidad.
- Tira las latas de conservas si presentan fisuras, abolladuras, están abombadas, tienen señales de oxidación o al abrirlas despiden mal olor.
- Tanto en el frigorífico como en la despensa, lo primero que entra es lo primero que has de consumir.
- Coloca ordenadamente los alimentos en la nevera de arriba abajo del siguiente modo:
 - Los alimentos elaborados en la parte más superior.
 - Los alimentos sin cocinar justo debajo.
 - A continuación carne y pescado fresco.
 - Frutas y verduras en la parte más inferior.

- Identifica y protege los alimentos que se introducen en el frigorífico.
- No llenes totalmente el frigorífico, debe haber espacio entre los alimentos para permitir la circulación de aire y la adecuada distribución de la temperatura.
- Descongela los alimentos dentro del frigorífico, aunque también puedes utilizar el microondas para una descongelación rápida.
- Nunca congeles de nuevo un alimento ya descongelado y cocínalo lo antes posible.

RECOMENDACIONES PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS EN EL HOGAR

- Extrema la limpieza de la cocina: los utensilios, las superficies donde se manipulan los alimentos, los paños y las bayetas.
- Mantén una correcta higiene personal, siendo especialmente cuidadoso con la limpieza de las manos. Lávalas después de ir al W.C., tocar materiales sucios o alimentos crudos.
- Para lavar las frutas, verduras y hortalizas que se consumen en crudo, sumérgelas durante al menos 30 minutos en agua, con unas gotas de lejía de uso alimentario (5 por litro de agua), y acláralas después con abundante agua.
- Prepara los alimentos con la mínima antelación posible a su consumo y consérvalos en refrigeración o congelados si no se van a consumir inmediatamente.
- Calienta bien los alimentos para que en toda la masa del producto alcance una temperatura superior a 70 °C.
- Al utilizar huevos, evita que la cáscara entre en contacto con la clara y la yema, consume estos alimentos dentro de las 24 horas posteriores a su elaboración y consérvelos en refrigeración hasta el momento de servirlos.

5ª EDICIÓN
Día Nacional de la Nutrición
DENTRO Y FUERA DEL HOGAR,
CUIDA TU ALIMENTACIÓN
www.diadelanutricion.com

ORGANIZA



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE SOCIEDADES DE NUTRICIÓN, ALIMENTACIÓN Y DIETÉTICA

Asociación Española de Dietistas y Nutricionistas (AEDN)
Asociación Española de Diplomados en Enfermería de Nutrición y Dietética (ADENYD)
Asociación Española de Doctores y Licenciados en Ciencia y Tecnología de los Alimentos (ALCYTA)
Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDECA)
Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)
Sociedad Española de Gastroenterología, Hepatología y Nutrición Pediátrica (SEGHNP)
Sociedad Española de Nutrición (SEN)
Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada (SENBA)
Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC)
Sociedad Española de Nutrición Parenteral y Enteral (SENPE)

PATROCINA

NUTRICIA



GRIFOLS



COLABORA



29 DE MAYO
Día Nacional de la Nutrición
5ª EDICIÓN

**DENTRO Y FUERA
DEL HOGAR,
CUIDA TU
ALIMENTACIÓN**

DENTRO Y FUERA DEL HOGAR, CUIDA TU ALIMENTACIÓN

Antes, comer fuera del hogar estaba reservado a celebraciones y ocasiones especiales. Pero los tiempos han cambiado y, actualmente, es algo habitual, ya sea por falta de tiempo, por motivos laborales o por otras razones. Para conseguir que este hábito sea saludable es necesario tener presente que la elección de un menú equilibrado no

se debe basar en el puro deleite. Nuestro cuerpo tiene unos requerimientos y de nuestra elección depende que queden suficientemente cubiertos y sin excesos. Hoy, es bien conocida la relación entre la alimentación y la salud del presente y del futuro. Por ello, es importante tener la voluntad de seguir una alimentación adecuada, también fuera de casa.

REGLAS DE ORO PARA UNA ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

- 1 Recuerda que **comer** y **beber** forman parte de la **alegría de vivir**.
- 2 La **gastronomía** no está reñida con las buenas **recomendaciones dietéticas**.
- 3 Tomar una gran **variedad** de alimentos, pero **NO** en **gran cantidad**.
- 4 **Comer** despacio y **masticar** bien.
Mantener un **peso estable** es signo de **EQUILIBRIO NUTRITIVO**.
- 5 **Evitar** el exceso de **grasas** de origen **animal** (los alimentos proteicos las contienen de forma invisible). Es aconsejable, en cambio, **tomar** con moderación **grasas vegetales**, eligiendo preferentemente el aceite de oliva.
- 6 **Limitar** el consumo de **azúcares** (azúcar, refrescos y productos dulces). La leche y las frutas ya contienen azúcar en su composición.
- 7 **Comer** suficientes **alimentos** que contengan **hidratos de carbono** o féculas (pan, pasta, arroz, patata, etc.) y **fibra** (ensaladas, frutas, hortalizas, legumbres y productos integrales).
- 8 **El agua** es la bebida fisiológica por excelencia.
- 9 Si se bebe **alcohol**, se debe hacer con mucha **moderación**.
- 10

Frecuencia Recomendada de Consumo de Alimentos



PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE FUERA DEL HOGAR

Actualmente, es posible seguir una alimentación sana y equilibrada en la mayoría de restaurantes o establecimientos alimentarios. Para ello, tan solo es necesario seguir unos criterios básicos para realizar una elección equilibrada:

- 1 **Varía** diariamente tu elección.
- 2 Dedica un mínimo de 40 minutos a la comida y **come despacio** y **mastica bien**.

- 3 Elige un **menú variado** que incluya alimentos representativos de los grupos básicos de alimentos:

- **Farináceos** (pasta, arroz, patatas, legumbres):

- como primer plato o como guarnición.

- **Alimentos proteicos** (carne, pescado, huevos):

- como segundo plato y en cantidades moderadas.
- da preferencia al consumo de pescado y limitar el consumo de huevos a 2-4 unidades semanales.
- reduce el consumo de carnes grasas o salseadas.

- **Verduras y hortalizas** (ensalada, enteras o en forma de puré, crema, etc):

- como primer plato o como guarnición.
- mejor aliñadas con aceite y no con mayonesa u otras salsas.

- **Fruta y/o lácteos**.

- 5 Elige habitualmente **fruta fresca** como **postre**, alternando su consumo con el de lácteos.

Reserva los **dulces** y pasteles para **ocasiones especiales**.

- 4 Procura que diariamente en tu **MENÚ** haya alimentos **vegetales frescos**, ya sean hortalizas o frutas.

- 6 Acompaña la comida con **AGUA**, ya que es la bebida más sana para tu cuerpo.

Mientras esperas que te sirvan la comida, **evita saciar tu apetito** con pan, aceitunas, frutos secos o cualquier otro **tentempié**.

- 7 Procura ingerir cantidades ajustadas de alimentos para **evitar el exceso** y comparte platos si comes acompañado o pide raciones más pequeñas.

- 9 **LIMITA** el consumo de fritos, rebozados, empanados, guisos grasos, etc. y **PRIORIZA** la plancha, el vapor, los asados, el grill, la parrilla, hervido en agua, etc.

- 10 No es imprescindible que pidas un primer plato, un segundo y un postre. **Puedes** perfectamente **pedir dos entrantes y un postre**.