

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

**CÓMO COMER SANO, SEGURO
Y SALUDABLE**



Castilla-La Mancha

INDICE

- **Introducción** **3**
- **Planificación de un menú variado y equilibrado.** **6**
- **Organizar la compra equilibrada 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 nuestra salud y en la prevención de enfermedades es la adquisición de **hábitos alimentarios adecuados y una alimentación saludable.**

Para poder alimentarnos de forma correcta hemos de conocer bien que es una alimentación saludable y de esta forma modificar y adquirir buenos hábitos.

"ALIMENTACIÓN SALUDABLE"

Es aquella en la cual se cubren todas nuestras necesidades tanto en energía como en nutrientes, existe un equilibrio entre lo que necesitamos y lo que ingerimos; además ha de satisfacernos (teniendo en cuenta que la alimentación engloba una serie de características de carácter social, cultural, etc).

La manipulación de los alimentos debe ser higiénica y los alimentos deben ser seguros.

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

- Planificar lo que vamos a comer, de forma variada y equilibrada.
- Organizar la compra de forma equilibrada y segura.
- Almacenar y manipular de forma segura en condiciones higiénicas adecuadas.
- Comer de forma equilibrada, variada y organizada.
- Almacenar o conservar las sobras de forma correcta.



Planificación de un menú variado y equilibrado.

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

Menú Semanal

- Lunes:
Desayuno
Almuerzo
Comida
Cena





ORGANIZAR EL MENÚ

- Organizaremos antes de ir a comprar lo que vamos a comer, comprar lo innecesario hace consumir alimentos que no necesitamos.
- Para organizar un menú de forma equilibrada hemos de conocer las recomendaciones dadas para cada grupo de alimentos y que nos aportan.
- Y hay dos principios básicos, la **variedad** adecuada en cada grupo de alimentos (**pirámide de los alimentos**) y la **distribución a lo largo del día**.

PIRÁMIDE DE LOS ALIMENTOS

Aceite todos los días
en pequeñas
cantidades

Dulces y grasas
Con moderación

2-3 al día

LECHE Y
DERIVADOS

2-3 al día

CARNE,
HUEVO
Y PESCADOS

2-4 al día

FRUTAS

Siempre 5 o más al día

2-4 al día

VERDURAS

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.

6-10 raciones diarias

CEREALES, PAN, PATATAS Y LEGUMBRES

AGUA



- El agua es la **única bebida necesaria** para el organismo, $\frac{3}{4}$ partes de nuestro cuerpo es agua, consumimos 2,5l/día. Hemos de beber 1,5l/día, el resto nos llega a través de los alimentos. También nos aporta minerales.
- El agua realiza estas **funciones**:
 - Transporte de nutrientes y desechos.
 - Ayuda a realizar la digestión.
 - Regula la temperatura de nuestro cuerpo.

NUTRIENTES ENERGÉTICOS

- Al ingerirlos, nos aportan la energía que nos permite realizar todas nuestras 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. Son el grupo de los macronutrientes.
- La base de la alimentación será sobre todo de cereales, patatas, y legumbres, ya que los hidratos de carbono nos deben aportar la mayoría de nuestra energía (50-60%) y estos alimentos son ricos en ellos, se reducirá el consumo de azúcares simples. Las grasas no superarán 30% y sobre todo tomaremos las de origen vegetal (preferentemente aceite oliva y/o en ocasiones el girasol en alguna bollería, etc) por encima de la mantequilla o las grasas que se encuentra frecuentemente en bollería, que se tomarán como vemos en la pirámide de forma ocasional.
- Proteínas se tomarán de origen animal (mayor valor protéico) pero también vegetal (las legumbres también ricas en ellas o los cereales)

Patatas, legumbres y frutos secos.

Pan, pasta, cereales, azúcar.

Grasas, aceite y mantequilla.

NUTRIENTES PLÁSTICOS

Sustancias formadoras de tejidos, músculos, huesos, vísceras, ...

- Equivalen, en el complejo edificio que es nuestro cuerpo, a los ladrillos, permitiendo su crecimiento y mantenimiento de estructuras.
- Son nutrientes plásticos Principalmente proteínas, y también minerales.

Leche y derivados
Carne, huevos y pescado.



NUTRIENTES REGULADORES

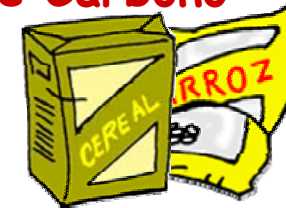
- Regulan los procesos vitales para el buen funcionamiento corporal, permitirán a nuestro organismo utilizar los otros nutrientes. Son las vitaminas y determinados minerales y el agua (es importante tomar el agua y considerarla dentro de nuestra alimentación aunque no sea de ningún grupo de alimentos). Estos nutrientes forman el grupo de micronutrientes, necesarios en cantidades muy pequeñas pero **imprescindibles**.
- Cada vitamina o mineral tiene una importante función en nuestro organismo por tanto hemos de comer variado para no tener deficiencia en ninguno de ellos, por ejemplo **Vitamina A** buena para la vista o la piel, etc o **El Calcio** bueno para la formación de los huesos, etc.
- Comentar también la importancia de la **fibra**, para regulación del tránsito intestinal.

Verduras y hortalizas.

Frutas.



Base de la pirámide
Especialmente ricos
en Hidratos de Carbono



Pan, pasta, cereales.

Base de la alimentación de muchos pueblos, el trigo sobre todo. Consumido en Europa como pan y pasta. Se introdujo por los romanos.

-Consumo. A diario, sobre 6 raciones, se encuentran en la base de la pirámide junto con las legumbres. Sobre todo aportan hidratos de carbono complejos.

Patatas, legumbres

Aportan energía, por Hidratos de carbono complejos, las legumbres también con Proteínas (menor calidad que las animales).

PATATAS, las consumimos desde el descubrimiento de América
LEGUMBRES, se comen desde el principio de la agricultura, en España existe gran tradición.

Consumo de legumbres: al menos 3 veces a la semana





2-4 al día

FRUTAS

Siempre 5 o más al día

2-4 al día

VERDURAS

IMPORTANTE

Especialmente ricos en vitaminas y minerales



Verduras y hortalizas.

- Forman parte de nuestra alimentación desde siempre con la recolección de plantas silvestres y después agricultura y son junto a frutas, pescado y aceite de oliva la base de la dieta mediterránea. Aumenta la variedad con el descubrimiento de América por el tomate, pimiento, etc

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



Frutas.

En España hay gran variedad por el clima. Consumidas desde la antigüedad, aunque preferible tomar las de temporada que se encuentran en su estado óptimo, en la actualidad encontramos gran variedad en todo momento.

- **Valor nutritivo:** Agua, poseen gran cantidad, vitaminas, minerales y azúcares. No debemos olvidar que hay frutas ricas en grasa como coco o aguacate.
- **Consumo:** 2 a 3 raciones diarias.



Especialmente ricos en proteínas

Leche y derivados



Valor nutritivo: Proteínas, minerales, como Ca, vitaminas como A. Azúcares como lactosa que ayuda a absorber el Ca y grasa que varía mucho de unos lácteos a otros, la mantequilla se tomará ocasionalmente.
- **Consumo:** todos los días de 2-3 raciones.

Huevos, carne, y pescado



Huevo: Proteínas, vitaminas (A, E, fólico ...), minerales (Fe, Mg ...).



Consumo: 3 veces/semana.

Carne: Proteínas, grasa varía, preferible el consumo de carnes magras como aves, conejo y partes de ternera o cerdo (solomillo) y limitar las carnes más grasas como cordero o partes de ternera o cerdo (chuletas, etc). Minerales (Fe o P...) y vitaminas sobre todo grupo B.

Consumo: 2-4 veces/semana.

Pescado: Proteínas, minerales (Fe, P, I ...), vitaminas A,E ...).



Se han de alternar **pescado blanco** (merluza, rape, mero, gallo, dorada ...) con **azul**, rico en grasa insaturada (sardina, salmón, atún, caballa ...)

-**Consumo:** Pescado al menos 4/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: El uso del aceite de oliva es desde tiempo de griegos y romanos que lo extendieron, siendo 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: rico en Grasa poliinsaturada, tenemos aceite de girasol principalmente.

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

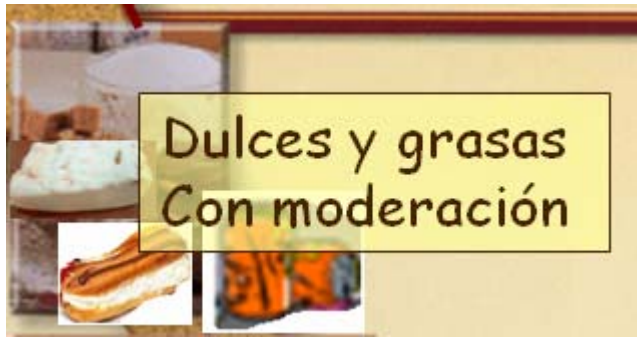


Frutos secos: los árabes lo introdujeron en nuestra dieta.

- **Valor nutritivo:** ricos en grasa poliinsaturada, vitamina E, fólico... y minerales (Fe, Ca, K...)

- **Consumo:** como complemento. Ricos el turrón y mazapán.





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.

- Ricos en Grasa saturada.

Consumo: moderado y ocasional.



-Origen vegetal: aceite de coco y de palma.

-Ricos en Grasa saturada.

Consumo: moderado y ocasional.

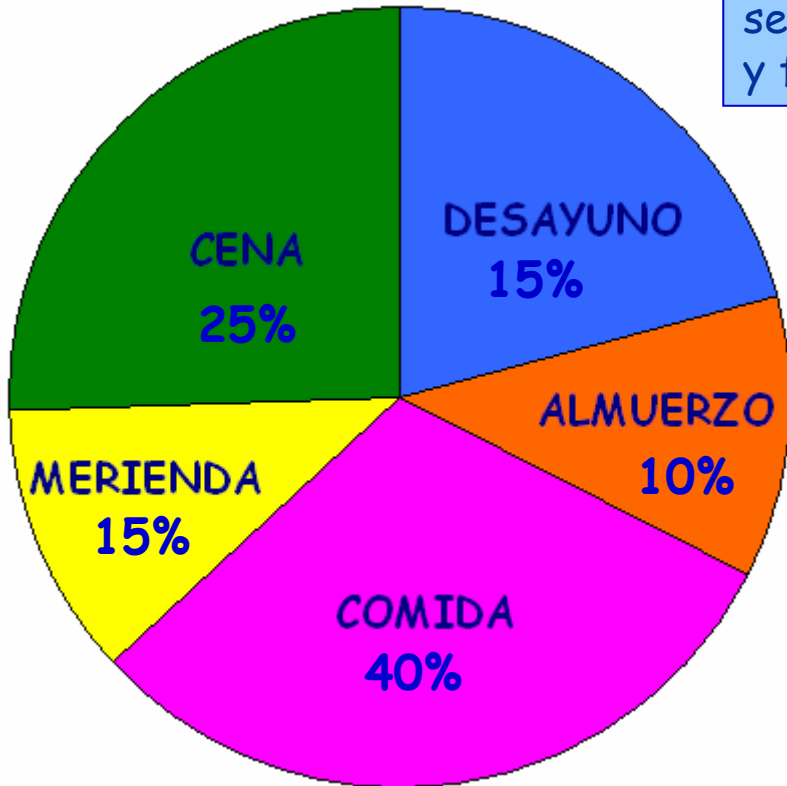
-Dulces: ricos en azúcares simples (como chuches, refrescos, etc) y algunos también llevan grasas saturadas (cierta bollería)

-**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, etc y fruta,

ALMUERZO: complemento del desayuno, Un café con leche, o alguna 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 algún 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 de 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 LIEGRA (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.



Organizar la compra equilibrada y segura.

- Realizaremos la lista.
- Elegiremos los productos y 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



Productos organizados

ELABORAR LA LISTA DE LA COMPRA.

- Una vez que hemos planificado el menú que tomaremos organizaremos nuestra compra:
 - 1.- **Realizamos la lista de los productos** que necesitaremos para el menú que hemos confeccionado. Mediante esta lista evitamos cosas que no serán necesarias y que nos impulsarán a consumir alimentos que no necesitamos. Por otro lado no acumularemos productos innecesarios, teniendo el riesgo de que pierdan seguridad si se almacenan más del tiempo debido o que acaben en el cubo de la basura.
 - 2.- La **lista** la debemos organizar **conforme al orden** que debemos seguir a la hora de **adquirirlos**, de tal forma que los que no necesitan frío los cogeremos los primeros, después los refrigerados y finalmente los congelados en el último momento.
 - 3.- Compraremos en aquellos **establecimientos** que se adecuen a nuestras necesidades, y que están en correcto estado de limpieza y organización y en los cuales exista un control en la temperatura de sus cámaras y estén bien empaquetados y etiquetados sus productos.

Organizar la compra



ELECCIÓN DE LOS PRODUCTOS

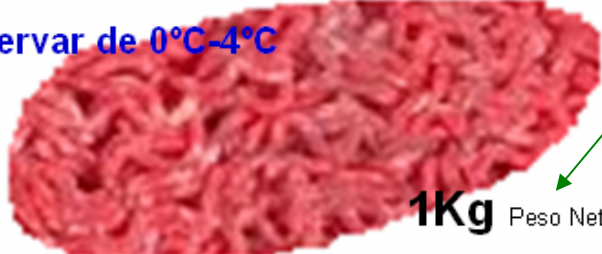
Los **productos** antes de meterlos en el carro hemos de comprobar que estén **íntegros y en buen estado**, las frutas y verduras sin golpes, los productos congelados sin escarcha, etc

La **etiqueta** nos permite conocer mucha información de los alimentos

Preparado de carne ES
10.XXXXXX/XX
ce

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

Conservar de 0°C-4°C



1Kg Peso Neto

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

Fecha de caducidad/Lote: **03-05-12**
098L77

INFORMACIÓN NUTRICIONAL
Valores medios por 100g de producto

XXXXXXXXXX	XXXXXX
XXXXXX	XXg
XXXXXXXXXX	XXg
XXXXXX	XXg

Cárnicas Carnis C/Larin, nº 3 Mi pueblo

Denominación del producto

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

Modos de empleo y condiciones de conservación

Lote
(para seguir la trazabilidad)

Información empresa responsable

Información nutricional
Actualmente es opcional

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

Cantidades y volúmenes

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).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- El etiquetado nutricional nos da información sobre la energía y los nutrientes que contiene un alimento envasado. La forma de presentar la información es variada pero veremos la más frecuente.

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

Cantidad de energía y nutrientes por porción de alimento

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

Valor energético
Calorías en el alimento

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

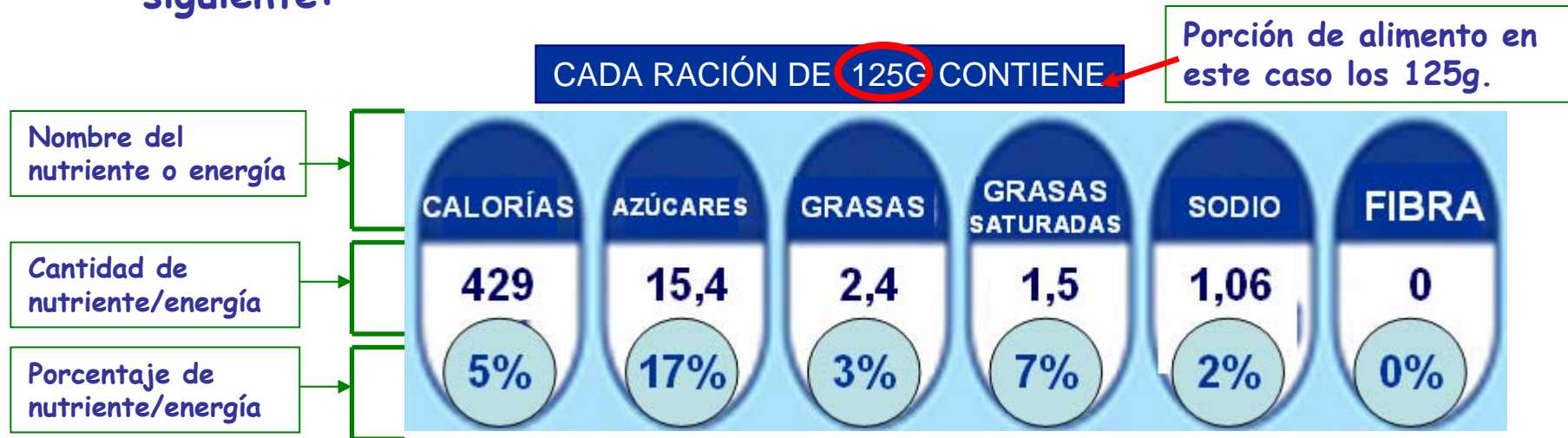
INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100g 100ml	Por unidad 125g	% CDO * Un adulto Por unidad
Valor energético	81 KJ 343Kcal	101KJ 429Kcal	5%
Proteínas	3g	3.8g	8%
Hidratos de carbono	12.3g	15.4g	6%
De los cuales azúcares	12.3g	15.4g	17%
Grasas	1.9g	2.4g	3%
De las cuales saturadas	1.2g	1.5g	7%
Fibra alimentaria	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=sodiox2.5g
En este caso por porción de alimentos tenemos
Sal:1.06x2.5= 2.65g de sal

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

- Otra forma frecuente de presentar el etiquetado nutricional es la siguiente:



Con la información nutricional podemos elegir los distintos productos para nuestra dieta. Especialmente en aquellos alimentos en los que el aporte de determinados nutrientes puede ser excesivo. A continuación adjuntamos una tabla sobre cantidades de determinados nutrientes.

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 productos de limpieza, separados de los alimentos y estos a su vez los organizaremos **separando los productos** crudos que necesitarán un posterior cocinado sobre aquellos que no necesitan cocinado.
- **Organizaremos** los alimentos separados en distintas **bolsas** para evitar contaminaciones cruzadas y nos facilitará la organización para almacenar en casa.
- Las **bolsas** reutilizables, las tendremos **limpias y en buen estado** (procuraremos tener una para productos de limpieza, una para envasados, etc). Las **isotermas** para congelados las utilizaremos 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.

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



ALMACENAR LA COMPRA



1

Lavado de manos y **limpieza** de encimeras donde Vayamos a manipular los alimentos



2

Almacenar primero los **congelados y refrigerados** para no romper la cadena del frío. Bien envasados y para no producir contaminaciones cruzadas.



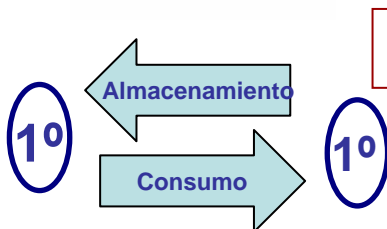
3

Congelar en **pequeñas porciones** para descongelar, sólo lo que necesitemos. Almacenar bien envasado en bolsas separadas y **etiquetadas**, con el nombre del producto y fecha de congelación.



4

Guardaremos los **productos que no necesitan frío**, en la despensa o en armarios, en condiciones de luz, humedad, etc que cada producto necesite.



5

Organizar el almacenamiento para que los productos que llevan almacenados más tiempo sean los primeros que consumamos.

ORGANIZAR LA NEVERA Y EL CONGELADOR

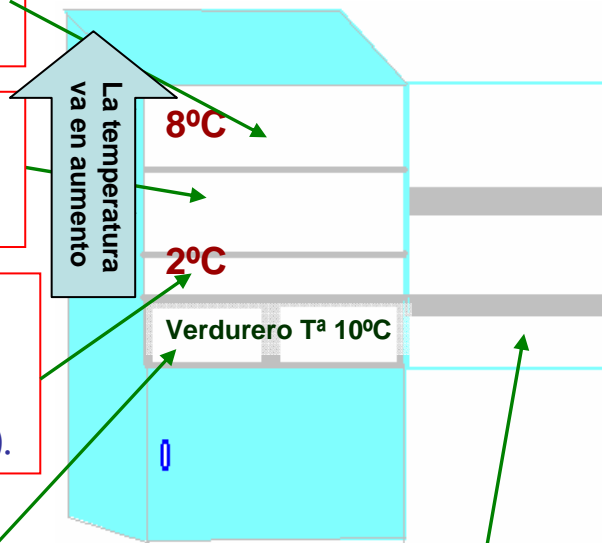
La conservación en frío evita la multiplicación de microorganismos pero no los destruye. La limpieza del electrodoméstico debe realizarse frecuentemente.

- **Estante superior:** platos cocinados.

- **Estante intermedio:** productos lácteos, embutidos, etc.

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

- **Verdurero:** verduras entorno a 10°C a tª inferior se podrían estropear.



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

NEVERA: La Tª del frigorífico oscila entre 0°-5°, si el congelador está en la parte inferior la parte más fría es el estante sobre el verdurero. Hay que colocar los alimentos evitando que se contaminen unos a otros y según sus necesidades de temperaturas.

CONGELADOR: Alimentos envasados en pequeñas porciones y etiquetados. Se utilizarán los cajones para los distintos alimentos, crudos, cocinados, etc. Si se congela después de cocinarlo se debe dejar enfriar antes, ya que puede aumentar la Tª del congelador y afectar a los otros.

HIGIENE PERSONAL Y DE LA COCINA.

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

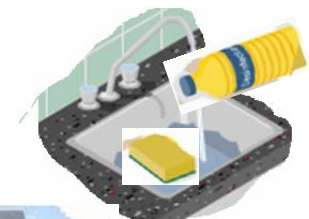
1.- HIGIENE PERSONAL:

- Es conveniente un importante **lavado de manos**, antes de comenzar o cada vez que interrumpamos la actividad para tocar algo. O siempre que pasemos de manipular alimentos sin cocinar a cocinados, etc
- Debemos recogernos 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 utensilios.
- Las **bayetas, estropajos y paños** han de estar muy limpios y lavarse con mucha 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 debe **lavarse** muy bien con abundante agua antes de ser consumidas, cortadas o cocinadas.



2.- DESCONGELACIÓN

- Los productos que necesitemos para elaborar nuestros platos, son alimentos que teníamos congelados, se **descongelarán** 24 horas antes en el frigorífico (en el estante inferior y bien cubiertos para que no goteen sobre otros alimentos y cerrar rápido las puertas).
- O bien en el **microondas** según la potencia y tiempos dados por el microondas.
- O la descongelación puede ser **parte del cocinado**, 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, preparar los alimentos que están crudos y listos para tomar como ensaladas y los que vayan a cocinarse como carnes, pescados, etc y se han de lavar las manos al cambiar de alimento.

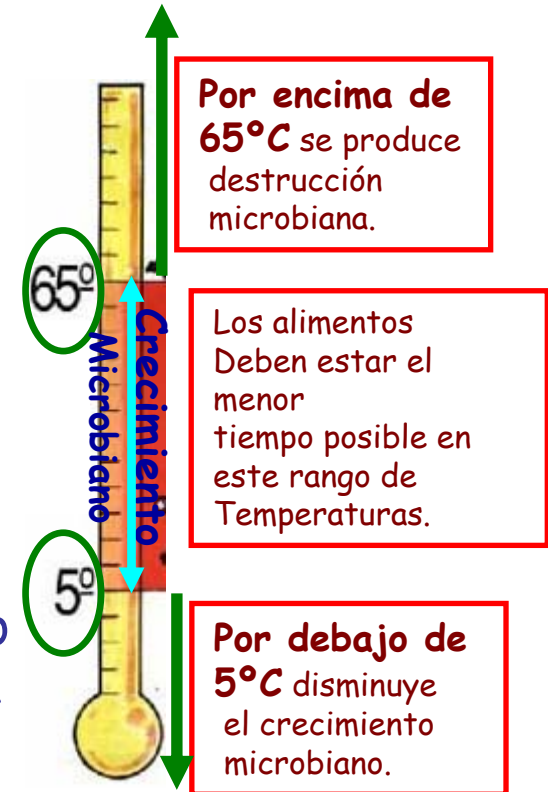


si



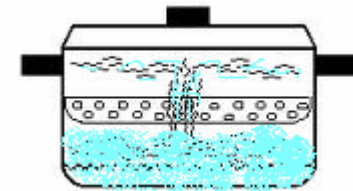
COCINADO DE LOS ALIMENTOS

- Lo importante en el cocinado de los alimentos es que se realice a la **temperatura** que impida el crecimiento microbiano y por otro lado que estos tratamientos no afecten a la calidad del alimento o producción de sustancias tóxicas por altas temperaturas.
- Hemos de seguir atentamente el **modo de preparación** que nos indique en los etiquetados, si son productos envasados.
- Todos los productos **cocinados** deben alcanzar en su interior la temperatura de **70°C**.
- Los pescados o marisco que se comen **crudos** como boquerones en vinagre, se deben **congelar** de 24 a 48 horas a **-20°C**.
- Sino se consumen inmediatamente lo cocinado se debe **conservar en frío**.
- Al **recalentar**, es preferible sólo calentar la cantidad que se vaya a utilizar y debe llegar el calor al interior a unos **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 alimentos y el agua transmite su calor al alimento llegando a alcanzar hasta 100°C , en el centro del alimento habrá menos temperatura, pero se alcanzan los 70°C necesarios.
- **En vapor de agua:** es bueno para los alimentos ricos en agua como verduras, tiene buenos resultados (se conservan más vitaminas y minerales)
- **Cocción a presión:** Se alcanzan altas temperaturas en muy poco tiempo, se tiene la seguridad de que se ha cocinado bien y de forma homogénea, de tal forma que conserva mejor el valor nutritivo.



TIPOS DE COCCIÓN DE LOS ALIMENTOS II

- **En seco:** se realiza a la brasa o al horno, se llegan a alcanzar altísimas temperaturas, hay que evitar que se queme el alimento, ya que en este 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. Se debe evitar que el aceite humee para que no se deteriore (y formar compuestos nocivos para la salud), se debe filtrar tras su uso para eliminar las partículas en él, para un uso posterior. El exterior del alimento se carameliza y evita la pérdida de nutrientes (tiene más calorías), se debe realizar a fuego medio para evitar se queme el exterior y quede crudo el interior.
- **Cocción combinada:** primero en un poco de grasa 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.



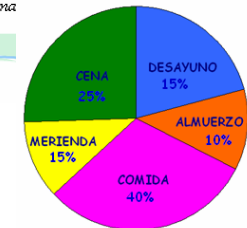


Comer de forma equilibrada, variada y organizada.

- 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 ambiente agradable.

Menú Semanal

- Comidas:
Desayuno
Almuerzo
Comida
Cena



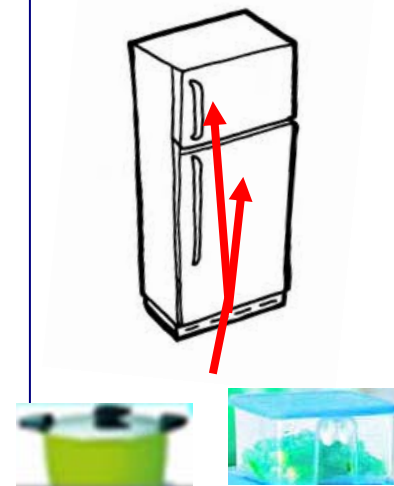
Comer de forma equilibrada, variada y organizada

- Lo importante para comer sano, seguro y saludable, es llevar a cabo el **menú** que hemos **planificado** inicialmente, y que hemos preparado según las **normas de higiene** adecuadas. Es importante recordar que antes de la compra es donde hemos de planificar como hemos visto.
- Hemos de seguir las **5 comidas** descritas y no debemos saltarnos las comidas.
- Tener en cuenta la **cantidad** considerando que para los distintos miembros de nuestra familia, la base según las necesidades de cada uno, pero siempre **variedad**, es mejor un poco de cada cosa antes que comer mucho de un alimento y nada de otro.
- La comida ha de ser un **momento y lugar agradable**, y entender que cada comida es un momento importante que debe llevar su tiempo. y no sólo un momento para saciar el hambre o satisfacer el placer de comer.
- Es importante **fijar horas**.



Almacenar o conservar las sobras de forma segura.

- Almacenaremos los alimentos sobrantes de forma correcta.
- Evitar mantener las sobras mucho tiempo entre 5-65°C temperatura de proliferación de microorganismos.



conservar las sobras de forma segura.

- Los **alimentos que sobren** se pueden reutilizar teniendo en cuenta el **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 va a utilizar inmediatamente se puede guardar en la nevera pero 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**.