



UNIVERSIDAD DE TARAPACÁ
Universidad del Estado

#YoMeQuedoEnCasa *Recomendaciones básicas de alimentación, conservación e higiene de los alimentos.*

En la situación actual de salud en que nos encontramos se hace primordial aumentar la vida útil de los alimentos y entregar a nuestra familia alimentos inocuos para evitar enfermedades de origen alimentario en el hogar, es en ese contexto que la carrera de Nutrición y Dietética quiere compartir con Uds. esta valiosa información.

1. Comprar en lugares autorizados y almacenar los alimentos según las indicaciones del envase, lugar y tiempo de duración.
2. Para extender la vida útil podemos congelar los alimentos es así que para congelar verduras y frutas, se deben lavar, secar bien y trozar y luego guardar porcionada en envases cerrados o bolsas plásticas cuidando que contengan la menor cantidad de aire posible. Pueden durar hasta 60 días con este método de conservación. Recomendable evitar congelar alimentos muy maduros.
3. Si queda comida preparada, enfríe y guarde inmediatamente en el refrigerador por no más de 3 días en un recipiente herméticamente cerrado, en el caso de congelarlo su vida útil se extiende hasta 6 meses. Recordar que se deben guardar porcionado y consumidos inmediatamente después de recalentados.
4. El pan puede ser preparado en casa, como también comprar pre horneado, congelado o el tradicional y después congelar.
5. Prefiera alimentos no perecibles como legumbres, cereales, pastas, frutos secos, productos envasados al vacío, congelados o conservas en caso de ser necesarias, como el atún de preferencia al agua.
6. Las carnes refrigeradas duran en el refrigerador 2 a 3 días, y se deben almacenar en recipientes cerrados en la parte inferior del refrigerador y si evitar el escurrimiento de líquido que pueda contaminar los otros alimentos como frutas y verduras.
7. Los huevos también se deben refrigerar, en lo posible disponer de un contenedor que permita dejarlos dentro del refrigerador (4°C) y no en la puerta (ahí no siempre se mantiene el frío). Los huevos no se lavan para guardar, esto se hace sólo inmediatamente antes de usar.
8. Los productos lácteos deben ser almacenados dentro del refrigerador y no en la puerta, ya que al momento de abrir y cerrarla se rompe la cadena de frío, disminuyendo el tiempo de vida útil del alimento.
9. En caso de personas inmunocomprometidas o en aislamiento, deben consumir agua embotellada y no compartir vasos o botellas con otros familiares, en caso de no contar con agua potable, esta debe ser hervida para eliminar agentes patógenos.
10. Se recomienda guardar las verduras en la parte de abajo del refrigerador en bolsas perforadas para evitar condensación de agua y que estas se pudran.
11. Se debe evitar la contaminación cruzada. Esto se refiere que al manipular un alimento crudo (como las carnes, pollo, pescado) DEBO lavar mis manos y sanitizar los implementos usados antes de procesar otro alimento que NO será sometido a un tratamiento térmico. Ejemplo, si trozo el pollo en una tabla de picar no puedo picar en la misma tabla o con el mismo cuchillo una lechuga. Primero debo lavar la tabla con lavalozas para desengrasar y luego sanitizar para eliminar las bacterias. Si no se lava antes de sanitizar, las bacterias sobrevivirán.

12. Para sanitizar lo más usado es el cloro. Para que este sea efectivo primero se deben retirar y lavar los restos de grasa y alimento con lavalozas y DESPUÉS sanitizar con cloro. El cloro NO se debe usar directamente como viene en la botella: se DEBE DILUIR. Las recomendaciones indican usar 4 cucharaditas de cloro para un litro de agua. NO es más efectivo usar el cloro directo. El refrigerador también debe ser limpiado y sanitizado regularmente.
13. Al momento de guardar la compra, como precaución extra se recomienda limpiar con toallas desinfectantes los envases de los alimentos, tales como fideos, arroz, cereales, etc. Igualmente se recomienda realizar las compras con bolsas cuya superficie pueda ser fácil de limpiar especialmente si se trata de cárneos.
14. No hay evidencia que indique que el Covid-19 se transmita por los alimentos. Sin embargo, al elaborar o manipular alimentos SIEMPRE es necesario aplicar buenas prácticas higiénicas: lavado de manos, evitar la contaminación cruzada, lograr una cocción completa del alimento. Si está enfermo, simplemente NO manipule alimentos.

Muy importante: *“Recuerde ser responsable a la hora de comprar. Si organiza sus compras de alimentos y los conserva de manera correcta, evitará salir de su casa y disminuir los gastos en alimentos.”*

Académicos de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de Tarapacá, sede Arica
#YoMeQUedoEnCasa