

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA EVITAR ENFERMEDADES INFECCIOSAS (RESPIRATORIOS, DIGESTIVOS-GASTROENTERITIS-URINARIAS)

Incluir productos ricos en fibra para estimular al aparato digestivo. Al día se sugieren 25 gramos de esa sustancia, presente en la corteza de las frutas y los productos integrales.



Mantenga el peso adecuado para su edad y estatura consejos para una buena alimentación:

- Elija alimentos con poca grasa.

Evitar productos con gran contenido de azúcar como pasteles, chocolates, malteadas, cereales. Si tienes ganas de algo dulce, recurre a las frutas.

Consumir grasas saludables: aceite de oliva, frutos secos, salmón.

- Reduzca en consumo de azúcar.
- Reparta su alimentación en 5 comidas al día: desayuno, media mañana, comida, merienda y cena. □
- La recomendación es comer entre tres y cuatro porciones de frutas al día.
- No alterne períodos de ayuno con comidas abundantes.
- Coma sentado, despacio y mastique muy bien los alimentos. Dé bocados pequeños, con pequeñas cantidades.
- Entre bocado y bocado deje los cubiertos sobre la mesa.
- Coma en un lugar concreto, no coma caminando, en lugares improvisados o de paso.
- Mientras coma no lea ni vea la televisión.
- Disminuya el consumo de carnes rojas y aumente el de pescados.
- Consuma verduras y hortalizas en abundancia.
- Evite las bebidas azucaradas. Evitar alimentos procesados, en paquetes, pues contienen

grandes cantidades de sal. Evite platos preparados o precocinados.

- Tome de 2 a 3 piezas de fruta al día. Evite aquellas con abundante contenido en azúcar: plátano, uvas, higos, cerezas, nísperos, chirimollas...
- Beba abundante agua, entre 1.5 y 2 litros al día.
- Evite o limite el consumo de alimentos fritos o cocinados con excesiva grasa.
- Esconda los alimentos ricos en calorías.
- Tenga a mano más saludables: verduras, lácteos desnatados, fruta...

Consejos para preparar la mesa

- Retire toda la grasa visible de las carnes o la piel del pollo antes de cocinarla.
- Utilice formas de cocinar sencillas, que no requieran mucho aceite: plancha, grill, horno, microondas.
- La cocción al vapor con la olla a presión permite cocinar con poca agua y se preservan todas las propiedades de los alimentos.
- Para cocinar carnes y pescados envuélvalas en papel de aluminio (papillote), así se cocinan en su propio jugo, conservándose tiernos y gustosos, sin necesidad de añadirle grasa.
- Cuando haga estofados, prepárelos con antelación. Déjelos enfriar en la nevera y retire la capa de grasa con una cuchara o espátula. De esta manera conserva el sabor sin apenas grasa.
- Cuando elabore vinagretas, invierta la proporción habitual de tres partes de aceite por una de vinagre a tres partes de vinagre por una de aceite. Para que el sabor no sea tan ácido utilice vinagre de sabores (de manzana, de frambuesas, etc.).
- Si necesita utilizar alguna salsa para añadir a una ensalada puede utilizar yogur natural desnatado, rebajado con zumo de limón. Se bate bien y se queda una crema suave y baja en calorías. También puede probar con salsa de soja. Añadiéndole alguna especia o hierba aromática que le apetezca.
- Para preparar salsas de leche o queso utilice leche desnatada o queso tipo parmesano, que contiene menos calorías y es más aromático. En la preparación de la salsa bechamel emplee aceite de oliva o margarina baja en calorías y leche desnatada.
- En la confección de algunos platos que requieran salsa mahonesa, seleccione las que son bajas en calorías.
- No compre salsas comerciales porque suelen contener grasas ocultas.

Recomendaciones de higiene en general

- Antes de ingerir alimentos asegúrese de que estén bien limpios. Tenga en cuenta de que antes de llegar a nuestra mesa, los productos pasaron por varios lugares (bodegas de almacenamiento, vehículos de transporte) y manos (agricultores, comerciantes).
- A continuación, le damos algunos consejos para limpiar correctamente los alimentos y sepa cómo manipularlos.
- Consuma agua potable, hervida, purificada o tratada con cloro.
- Evitar el almacenamiento inapropiado del agua.
- No introduzca recipientes sucios, contaminados, las manos o cualquier otra cosa que pueda contaminar el agua.

Frutas y verduras

- Las frutas y verduras con cáscara deben lavarse con un cepillo de cerdas duras bajo el chorro del agua, por lo menos durante 20 segundos.
- No corte los tallos de frutas como la fresa o la manzana hasta que se terminen de lavar. Tampoco lo haga con los corazones del tomate y los rabos del ají y pimiento.
- Quite las hojas de la superficie de la lechuga o la col. Luego lave hoja por hoja, corte, enjuague y escurra.
- Después de lavar las verduras hay que desinfectarlas dejándolas remojar por 10 minutos en un recipiente con un vaso de vinagre por cada litro de agua. También sirven algunas gotitas de desinfectante para alimentos.
- Verduras enlatadas, pre-cortadas y congeladas también es recomendable enjuagarlas con agua para eliminar cualquier tipo de contaminante.
- No use detergentes, pues al no enjuagarse bien los alimentos podrían quedar residuos de jabón nocivos al consumo.

Carne, pollo y pescado

- En el pollo, queme los restos de plumas con un encendedor de cocina, después lave al ave con agua bajo y con un cuchillo retire la grasa y los restos de sangre de cada pieza.
- La carne de res, puerco y pescado lave bajo el chorro de agua y al igual que en el pollo quitar la grasa y la sangre. En el caso del pescado quitar las escamas y si se va hacer uso de la cabeza, retirar los ojos y las branquias.
- Se deben mantener las carnes crudas y sus jugos separados de otros alimentos, para evitar contaminar lo que ya fue desinfectado o cocinado.

- No olvide lavar muy bien los utensilios y las superficies de la cocina con jabón y agua caliente, después de que hayan estado en contacto con carne cruda.
- Desinfecte las superficies de su cocina por 10 minutos usando una cucharadita de cloro en un litro de agua.

Otros productos

- para los huevos de gallina, se recomienda lavar el cascarón con agua y jabón.
- antes de destapar y consumir productos envasados en latas, botellas o botes de cartón, lávelos con agua y jabón.

Cuando vaya a preparar sus alimentos, recuerde lavarse bien las manos con abundante agua y jabón (de preferencia líquido). Seque sus manos con una toalla de un solo uso.

El aseo debe ser constante cuando manipule alimentos, especialmente al momento de pase de crudos a cocidos. No manipule ningún producto si tiene lesiones.