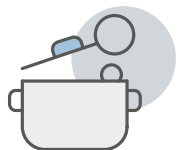


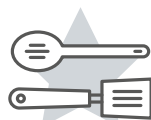
## CONSEJOS

### PARA PREPARAR LOS ALIMENTOS



En el proceso alimenticio, tan importante es conservar los alimentos como prepararlos de la manera más adecuada para aprovechar sus propiedades nutritivas.

Fundación  
**MAPFRE**



#### Consejos generales

Como norma general, los **alimentos cocinados al vapor y las preparaciones seguras en crudo o poco elaboradas tienen mayor valor nutricional.**

Para reducir el riesgo de contaminación, se deben mantener los alimentos el menor tiempo posible a temperatura ambiente.

Es importante cuidar la higiene, tanto personal como de la cocina. Esto incluye lavar con frecuencia los trapos y las superficies donde se cocinan los alimentos.

**/// NO SE DEBEN PONER EN CONTACTO LOS ALIMENTOS QUE SE VAN A COMER CRUDOS CON LOS QUE SE VAN A COCINAR, PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA. ///**

Las **tablas de madera** tienen menor riesgo de contaminación cruzada microbiana que las de plástico.



Los **envases más adecuados para guardar los alimentos** son los de cristal, acero inoxidable, cerámica esmaltada, hierro colado o arcilla sin esmaltes que contengan metales pesados. También son seguros los utensilios de silicona y algunos tipos de plástico.



La congelación no afecta al valor nutricional de los alimentos. La temperatura ideal es  $-18^{\circ}\text{C}$  o incluso más baja. **Se deben descongelar poco a poco en la nevera,** sobre un plato, 12 horas antes de su consumo.



Si por el tipo y horario de trabajo **se come habitualmente fuera de casa,** se recomienda planificar la comida y llevarla de casa, de forma que no haya que recurrir a opciones menos sanas, como la comida de la cafetería o de las máquinas expendedoras. Se puede cocinar cantidad extra en la cena, para llevar los restos al trabajo al día siguiente, o cocinar los fines de semana y congelar.



Para **llevar la comida al trabajo,** se recomienda utilizar bolsas térmicas y envases adecuados para conservar los alimentos. Hay que sacarlos de la nevera justo antes de salir y volverlos a meter justo cuando se llegue al trabajo, para no romper la cadena de frío. Si en el trabajo no se dispone de microondas ni nevera.

**Conviene usar termos para mantener la comida caliente o fría. Los mejores son los de acero inoxidable.**

Es preciso asegurarse de que la temperatura no baja de los  $65^{\circ}\text{C}$  hasta el momento de la comida.



Tanto si se come fuera como si se come en casa, pero por el horario **no se tiene tiempo de cocinar, hay opciones de comida preparada saludable.** Algunos ejemplos son verduras frescas o congeladas listas para meter al microondas, tarros de legumbres precocida (por ejemplo, para hacer ensaladas), ensaladas verdes preparadas en bolsa o vasitos de arroz integral precocido. En todos los casos, **hay que mirar las etiquetas para vigilar la cantidad de sal que contienen.**



Si no queda más remedio que **comer en una cafetería o restaurante**, se deben escoger platos cocinados al horno o a la plancha, **con poca grasa, sin salsas ni fritos**. Se puede pedir que cambien la guarnición por una verdura, una ensalada o patatas cocidas o en puré. Es preferible escoger platos que tengan verdura y pescado. Si se come arroz o legumbres, es mejor que no lleven acompañamientos grasos (chorizo, morcilla).

**Lo ideal es pan integral en vez de blanco y, de postre, fruta o yogur.**



## VERDURAS Y HORTALIZAS

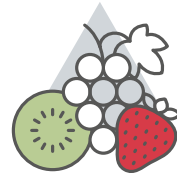
Para mantener el valor nutritivo de las verduras es preferible lavarlas en lugar de ponerlas a remojo y cortarlas en trozos grandes (para conseguir la menor superficie de contacto con el agua) justo antes de cocinarlas. Se recomienda cocinarlas al vapor o al horno durante el tiempo necesario para que se ablanden, no más. El microondas también mantiene los nutrientes.

Si hay que hervirlas, es conveniente hacerlo con piel siempre que sea posible y usar poca agua. Se puede utilizar el líquido de cocción para preparar otros platos, como sopas o purés.



Se aconseja comer hortalizas crudas al menos una vez al día, para aprovechar al máximo sus nutrientes.

Las verduras ultracongeladas son una buena alternativa a las verduras frescas y son más baratas y fáciles de conservar.



## FRUTAS

Hay que lavarlas bien antes de comerlas, incluso aunque se vayan a pelar después, para eliminar los restos de pesticidas.

Si se van a trocear, se debe hacer poco antes de consumirlas, para evitar que se contaminen. Es preferible no comprar la fruta precortada, pero, si se hace, hay que escoger la que esté refrigerada o metida en hielo y, en casa, guardarla en la nevera.

**Se recomienda comer las frutas crudas, con la piel cuando sea posible.**

La pieza entera es más sana que el zumo, ya que conserva toda su fibra.



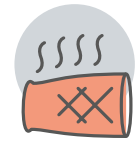
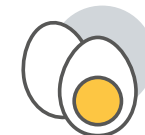
## LEGUMBRES

Han de ponerse previamente a remojo en agua fría las legumbres secas entre 6 y 12 horas, cambiar varias veces el agua de remojo y cocerlas durante un tiempo prolongado, **para mejorar su digestibilidad y la absorción de los nutrientes.**



## HUEVOS

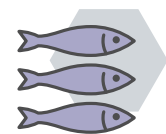
Para saber si está en buenas condiciones, hay que meterlo en un vaso de agua: si se hunde, indica que está fresco. **Hay que cocerlo bien**, entre 8 y 12 minutos, para facilitar la digestión de sus proteínas y evitar la contaminación. Si se cocinan en tortilla, hay que cuajarla bien, sobre todo en verano, para evitar intoxicaciones alimentarias.



## CARNE Y PESCADO

Es mejor cocinarlos con poco aceite: a la plancha, al horno, hervidos, en guisos o estofados. Cocinar bien los alimentos disminuye el riesgo de intoxicación alimentaria.

Para freír, se recomienda introducir el alimento en abundante aceite de oliva bien caliente, a unos 160°C. No se deben mezclar diferentes tipos de aceite ni reutilizar el que ha oscurecido o tiene restos de frituras anteriores. Una vez finalizado el proceso, se aconseja colocar el alimento frito sobre un papel absorbente.



Si se va a comer pescado crudo, hay que congelarlo a -18°C durante 48 horas para inactivar el parásito anisakis.