

GUÍA

DE ALIMENTACIÓN

by Kimberly Anaya

Kim

TIPS

de compra



- Revisa que los productos no hayan tenido contacto con el piso ni con sustancias químicas.
- Los productos envasados deben tener su empaque sin daños, golpes, ni anomalías.
- La fecha de vencimiento debe ser al menos **10 días posteriores** a la compra.
- **Frutas y verduras:** Verifica que sus hojas estén crujientes, color vivo y textura firme, no deben tener señales de golpes, orificios o reblandecimientos, mal olor o coloración extraña.
- **Carnes:** Deben tener una textura fresca con la siguiente coloración y características:
 - **Res:** Rojo intenso.
 - **Cerdo:** Rosado claro.
 - **Pollo:** Blanco o ligeramente amarillo.
 - **Pescado:** Firme, fresco, ojos saltones transparentes y limpios.
 - **Huevo:** NO debe presentar cuarteaduras, estar manchado de excremento o sangre.

Cómo

ALMACENAR



Refrigerador

- NO guardar calientes
- NO enlatados abiertos
- NO echados a perder
- NO guardar sin tapar
- Separa alimentos de origen animal y vegetal
- Alimentos maduros al frente
- Guarda por separados los alimentos **crudos** de los **cocinados**

Congelador

- De preferencia guardar en empaques originales
- NO llenar el congelador (para que circule el aire correctamente)

- Almacena adelante los alimentos que caduquen primero.
- Guárdalos en contenedores de plástico, evita el cartón y madera para evitar **plagas**.
- Guarda los productos químicos aparte ya que despiden olores que son **nocivos** para la salud.

Kim

MANEJO

de los alimentos



- Limpia y desinfecta frutas y verduras con agua **potable** (lava pieza por pieza, hoja por hoja o manojos pequeños)
- **No** quites el raballo de las frutas como:
 - Fresas
 - Manzana
 - Guayaba
 - Tomate
 - Etc.
- Utiliza un cepillo o estropajo para quitar la tierra de los productos con cascara resistente
- Si la fruta o verdura es de piel delicada solo retira las partículas con agua potable.
- Aplica el desinfectante como marca el producto o puedes utilizar 5 ml de cloro por cada litro de agua.
- Una vez desinfectados **NO** laves los alimentos nuevamente.



TEMPERATURAS

Descongela

- Pasa el alimento de congelación a refrigeración 24 hrs
- De preferencia no volver a congelar los alimentos ya que su calidad disminuirá

Enfría

- Antes de meterlos al refrigerador, asegúrate de que los alimentos no estén calientes
- Reparte el alimento en recipientes que no sean profundos

Recalienta

- Saca los alimentos del refrigerador y recalienta al menos a 74°C por 15 segundos en el horno/plancha/estufa.
- Es importante recalcar que este procedimiento se puede hacer **solo una vez**.
- El alimento debe servirse dentro de las primeras **2 horas** después de recalentado, el sobrante no podrá ser refrigerado nuevamente.



CONTAMINACIÓN *cruzada*

- Esto sucede cuando se transfieren bacterias de alimentos **crudos** a los **listos** para el consumo.
- **Contaminación directa:** Ocurre cuando un alimento contaminado tiene contacto con otro que no lo está. Por lo cual se recomienda que cada grupo de alimento sea cuidadosamente almacenado, y cocinado.

El pollo **NO** se lava

Ya que al lavarlo se esparcen micro gotitas con las bacterias que contiene el pollo, causando así la **contaminación cruzada**, infectando alimentos y cubiertos. Si deseas limpiarlo puedes hacerlo con una servilleta húmeda.

Al momento de cocer el pollo mueren automáticamente **TODAS** las bacterias.

Fuentes:

<https://www.cdc.gov/foodsafety/es/chicken.html>

<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/food-safety-stats/consumer-research>

Kim

TIPOS DE

Cuchillos:



- **Verde:** Frutas y verduras.
- **Amarillo:** Carnes blancas crudas, pavo, pollo.
- **Rojo:** Carnes rojas crudas, ternera, cordero, res.
- **Café:** Carnes cocidas y fiambres.
- **Blanco:** Pastas, pan, bollería y quesos.
- **Azul:** Pescados y mariscos crudos.

Tablas:



- **Verde:** Frutas y verduras.
- **Amarilla:** Carnes blancas crudas, pavo, pollo.
- **Roja:** Carnes rojas crudas, ternera, cordero, res.
- **Café:** Carnes cocidas y fiambres.
- **Blanca:** Pastas, pan, quesos y pan.
- **Azul:** Pescados y mariscos.