

## RECOMENDACIONES

### COMPRAS DE ALIMENTOS:

- » Seleccionar productos empaquetados herméticamente, sin signos de suciedad, daños o fugas.
- » Elegir frutas y verduras frescas, libres de moho o daños.
- » Evite comprar alimentos en puestos abiertos sin las condiciones de seguridad e higiene necesarias, donde se respeten las temperaturas de refrigeración.
- » Evite la compra de alimentos sin rótulo.
- » Elegir productos de larga vida útil.
- » Verificar la fecha de vencimiento.

### ALIMENTOS PERMITIDOS

- » **LECHE/YOGUR:** entera ó descremada. (productos pasteurizados, conservar en heladera una vez abiertos).
- » **QUESOS:** enteros o descremados. EVITAR QUESO AZUL O ROQUEFORT.
- » **CARNES:** vaca, pollo o pescado, en preparaciones saludables (al horno, a la plancha, a la parrilla).
- » **HUEVO:** 3-4 unidades/semana. Consumirlo: pasado por agua, duro, poche, revuelto, etc. No frito. **NO CONSUMIR PREPARACIONES CON HUEVO CRUDO** (mayonesa casera, tiramisú, merengue, etc)
- » **VEGETALES:** todos los días en almuerzo y cena., crudas ó cocidas. Lavar y Desinfectar con lavandina aquellas que se consuman crudas.

### PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

- » Lavarse las manos minuciosamente con agua y jabón, antes y después de preparar alimentos.
- » Evitar la contaminación cruzada: usar diferentes tablas: rojas (carnes rojas) verde (verduras) amarilla (pollo) blanca (panes/quesos).
- » Usar solo platos, cubiertos y tablas de cortar limpios (no de madera), lavados con detergente, en agua caliente o en un lavavajillas a alta temperatura.
- » Mantener limpias las mesadas, los estantes, los refrigeradores, los microondas, los utensilios, las esponjas, las toallas y otros artículos de cocina.
- » Descongelar los alimentos en el refrigerador **NUNCA** a temperatura ambiente.
- » Lavado y desinfectar frutas y verduras antes de guardar en refrigerador. (la desinfección se realiza con **LAVADINA...el vinagre NO desinfecta**).

- » **FRUTAS:** crudas ó cocidas, 3 unidades por día, como mínimo. Lavar y Desinfectar con lavandina aquellas que se consuman crudas.
- » **ACEITE:** Girasol, maíz, oliva, soja, mezcla. Solo en crudo, evitar frituras, salteados y rehogados.
- » **EDULCORANTE o AZÚCAR**
- » **BEBIDAS:** Agua, agua mineral, soda, amargo terma sin azúcar, jugos de compota, naturales, caldos caseros de verduras. Infusiones: mate cocido, cebado, malta, manzanilla, boldo, etc.
- » **MERMELADA:** SI
- » **CEREALES:** Blanco o integrales. Avena, arroz, polenta, quinoa, fideos, etc.
- » **PANIFICADOS:** blanco o integrales.

### COCCIÓN Y PREPARACIÓN.

- » No consumir preparaciones con huevo crudo (mayonesa casera, merengue, etc).
- » Cocinar a temperaturas mayores a 60°.
- » No guardar a temperaturas ambiente el sobrante de comidas (asado – pizzas- etc) siempre en el refrigerador.
- » Mantener la temperatura del refrigerador a 4 °C o menos y la temperatura del congelador a -18 °C menos
- » Evitar que los alimentos listos para comer entren en contacto con productos crudos
- » Enfriar lo antes posible (por ejemplo, haciendo pequeñas porciones) del producto cocido/horneado y colocarlo en el refrigerador inmediatamente; No enfríe el producto a temperatura ambiente
- » Las comidas de más de 2 días no deben consumirse
- » Tirar las sobras de una comida que se mantuvo a temperatura ambiente + de 2 horas
- » Almacenar los alimentos en el refrigerador durante un máximo de 24 horas y en el congelador durante no más de 3 meses.
- » **PRODUCTOS DE PANADERIA:** Tortas, medias lunas, etc, con moderación.
- » **CONDIMENTOS:** Aromáticas naturales (romero – orégano – albahaca – etc.