



ALIMENTARNOS MEJOR
ES GANAR EN SALUD



Montevideo
Salud

CUIDADOS A TENER EN CUENTA AL HABER ALTAS TEMPERATURAS.

Cuando estamos en temporada estival y las altas temperaturas comienzan a venir, debemos tener presente, varios puntos:

Alimentación. - Hidratación. - Higiene y Manipulación de Alimentos. - Temperaturas de conservación. - Almacenamiento de Alimentos.

Cuando elegimos Alimentos en días de mucho calor debemos tomar precauciones como ,ver fresca de los mismos, buscar alimentos o comidas que se elaboren en el momento.

Si se concurre a la Feria del Barrio, se compran Frutas y Verduras ,ver que sean coloridas y frescas, como si fueran recién cosechadas.

Si compramos alimentos elaborados, observar como están conservados los mismos. Si están protegidos de insectos, si tiene frío adecuado. Elegir preparaciones simples y no muy elaboradas y con mucha salsas.

Si consumimos platos calientes consumir lo antes posible y no calentarlos varias veces.

Con respecto a la Hidratación, es importante ingerir varias veces al día líquidos y que incluyamos el agua o aguas saborizadas naturalmente, licuados de frutas ,jugos naturales de frutas y también combinados con verduras.

Las aguas saborizadas naturalmente o licuados combinados aportan muchas vitaminas y minerales necesarios para la estación.



Al preparar alimentos cuando existen días de mucho calor, tener en cuenta que se deben de lavar las manos como habitualmente se hacen antes de elaborar los alimentos , pero tomar precauciones cuando abundan muchos insectos, cuando se sale del baño y cuando recogemos cosas del piso.

No utilizar los mismos cuchillos para alimentos crudos de cocidos y proteger siempre el sector de elaboración de la presencia de moscas.



Lavar adecuadamente los utensilios de cocina, sacar los alimentos de la heladera justo en el momento que se van a precisar y no dejar arriba de la mesada por mucho tiempo sin cubrir de los insectos y en lugares frescos.



Verificar tanto en nuestras casa como en los lugares de compra habitual que las heladeras tengan la temperatura adecuada para la conservación de los alimentos.

Deben de estar a 5°C y si fuera en freezer a -18°C, tener las heladeras limpias ordenadas y no abrirlas continuamente, antes de abrir pensar que es lo que se quiere sacar de la misma.

Evitar que se corte la cadena de frío más cuando se trabajan con lácteos. No dejar masas de tartas o empanadas fuera de heladera por mucho tiempo, si se abren latas, botellas o cajas conteniendo salsas no dejar a temperatura ambiente, utilizar y guardar en frío lo antes posible.

El almacenamiento de los Alimentos , debe de ser ordenado por fecha de vencimiento y el lugares frescos, evitar mucha luz y calor abundante. Nunca en el suelo .

Se aconseja que se compre poca cantidad y se utilice lo antes posible.