

CONSEJOS

PARA PREPARAR LOS ALIMENTOS

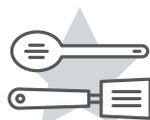


En el proceso alimenticio, tan importante es conservar los alimentos como prepararlos de la manera más adecuada para aprovechar sus propiedades nutritivas.

**Fundación
MAPFRE**



Asociación
Española de
Especialistas en
Medicina del
Trabajo



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°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°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

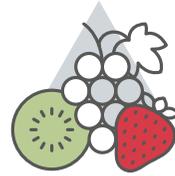
Para mantener el valor nutritivo de las verduras es preferible lavarlas en lugar de ponerlas a remojo y cortarlas en trozos grandes (para conseguir la menor superficie de contacto con el agua) justo antes de cocinarlas. Se recomienda cocinarlas al vapor o al horno durante el tiempo necesario para que 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.



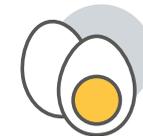
LEGUMBRES

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

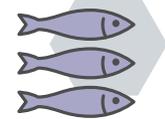
Para saber si está en buenas condiciones, hay que meterlo en un vaso de agua: si se hunde, indica que está fresco. **Hay que cocerlo bien**, entre 8 y 12 minutos, para facilitar la digestión de sus proteínas y evitar la contaminación. Si se cocinan en tortilla, hay que cuajarla bien, sobre todo en verano,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