

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SEGURA



Con la colaboración
de la Agencia Chilena
para la Calidad
e Inocuidad Alimentaria



Universidad de Chile



5 al día Chile



Los alimentos nos aportan sustancias nutritivas y otros elementos que el ser humano necesita para tener buena calidad de vida, es decir, crecer y desarrollarse en el caso de los niños, mantenerse sano y poder realizar todas las actividades de la vida diaria en el caso de los jóvenes y adultos.

Es fundamental para alimentarse bien, que los alimentos sean sanos, seguros e inocuos, es decir que no produzcan enfermedades en el consumidor.

En este material usted encontrará algunos consejos para alimentarse en forma sana y segura.

Autores: Isabel Zacañas / Carmen Gloria González



¿QUÉ ES UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SEGURA?

Es consumir una variedad de alimentos que aporten las calorías y nutrientes que el ser humano necesita y que sea baja en grasas, sodio (sal) y azúcares. Además un alimento seguro e inocuo es aquel que está libre de bacterias, virus, parásitos, sustancias químicas o agentes externos.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONSUMIR ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS?

Para disminuir el riesgo de enfermedades de transmisión alimentaria, tales como las gastroenteritis producidas por bacterias que se manifiestan, en general, por intenso dolor abdominal, diarrea o vómitos.

Una alimentación sana ayuda a prevenir enfermedades como obesidad, enfermedades cardiovasculares diabetes y cáncer.





Las manos son la parte del cuerpo que están en contacto con todo lo que nos rodea. Al tocar ciertos elementos se pueden contaminar con bacterias, parásitos o virus que no se pueden ver a simple vista.

Por ello es fundamental el correcto lavado de manos varias veces durante el día, en especial:

- Antes y después de ir al baño.
- Después de tocar dinero, basura, restos de alimentos, envases o embalajes de cualquier tipo.
- Después de manipular cualquier producto químico.
- Antes de consumir alimentos.

CORRECTO LAVADO DE MANOS



Subirse los puños hasta el codo.



Mojarse hasta el antebrazo.



Jabonarse bien las manos.



Frotarse las manos entre sí, realizando movimientos circulares y entre los dedos.



Cepillarse las uñas.



Enjuagarse bien con agua corriente de modo que el agua baje de la muñeca a los dedos.



Secarse con toalla limpia o con toalla de papel.



¿CÓMO PREVENIR ENFERMEDADES DE ORIGEN ALIMENTARIO?

Las enfermedades de transmisión alimentaria se pueden prevenir a través de:

- Higiene de los alimentos.
- Higiene personal.
- Higiene del lugar de consumo.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Es importante cuidar la higiene en la preparación de los alimentos y evitar su contaminación, para ello:

- Lavar los alimentos antes de prepararlos, especialmente frutas y verduras.
- Cocinar bien los alimentos y refrigerarlos si se consumirán después.
- Revisar que los utensilios de cocina que se usaran se encuentren limpios.
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos
- Usar tablas para picar y utensilios distintos para alimentos crudos y cocidos o lavarlos con agua y detergente entre cada uso.

HIGIENE PERSONAL

- Lavarse las manos antes, durante y después de preparar alimentos.
- Mantener la ropa de cocina siempre limpia.

HIGIENE DEL LUGAR DE CONSUMO

Se deben limpiar e higienizar todas las superficies, aun cuando no veamos restos de suciedad:

- Retirar todo la suciedad visible
- Mantener limpias y desinfectar las superficies donde se prepararan alimentos.

Las moscas, cucarachas, hormigas y roedores son un gran peligro para el ser humano pues contaminan con microorganismos las superficies por donde pasan, por eso es fundamental limpiar y desinfectar las superficies y objetos que puedan estar contaminados de esta forma.



A close-up photograph of a young man with dark hair and a wide smile, showing his teeth. He is holding a fork with a piece of salad (lettuce, cucumber, and tomatoes) towards his mouth. In the foreground, there is a glass bowl filled with a similar salad. The background is a solid blue color.

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA Y SEGURA

- Coma 5 porciones de frutas y verduras todos los días.
- Prefiera el agua de la llave, por sobre los jugos y bebidas azucaradas.
- Consuma pescado a la plancha, al horno o al jugo 2 veces por semana.
- Coma porotos, lentejas o garbanzos al menos 2 veces por semana.
- Tome leche descremada 3 veces al día o replácela por yogurt, queso fresco o quesillo.
- Coma menos sal, cecinas y frituras.
- Evite el azúcar, dulces, galletas y pasteles.
- Coma siempre en lugares donde la comida se ha preparado y servido en forma limpia.
- Recuerde lavarse las manos varias veces durante el día.
- Cocine bien los alimentos y refrigérelos si los va a consumir después.
- Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos.

Este material ha sido elaborado por el INTA de la Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.