



escuela de
NUTRICIÓN



**UNIVERSIDAD
DE LA REPÚBLICA
URUGUAY**

Recomendaciones de la Escuela de Nutrición para el aprovisionamiento de alimentos en el marco de la situación sanitaria actual

La Escuela de Nutrición presenta algunas recomendaciones para mantener una alimentación saludable en el marco de la situación sanitaria actual. Si bien no es necesario realizar acopio de alimentos, se recomienda no salir a comprarlos diariamente. Es importante planificar semanalmente las comidas antes de ir de compras para evitar sobre stocks y optimizar el almacenamiento. **Se recuerda que la compra injustificada e innecesaria solo fomenta el desabastecimiento de toda la población.**



Frutas y vegetales:

Los vegetales de mayor duración son: zapallo, calabaza, papa, boniato y cebolla. Se recomienda conservarlos fuera de la heladera, en un lugar seco, sin exposición a luz solar.

Las demás verduras pueden guardarse en la heladera no más de 7 a 10 días, dependiendo de su grado de madurez.

Consumir frutas de estación como naranjas, bananas, manzanas y peras. Las naranjas y bananas pueden mantenerse fuera de la heladera. En el caso las manzanas y las peras es recomendable refrigerarlas en bolsas de nylon o en un recipiente plástico.



Productos lácteos:

Para facilitar la compra semanal adquirir leche larga vida, ultrapasteurizada o en polvo.



Carnes y huevos:

Las carnes crudas de vaca, pollo y cerdo, acondicionadas en envases cerrados, duran hasta cuatro días en la heladera. En el caso de colocarlas en el freezer, la vida útil se extiende de 3 a 6 meses. El pescado, es conveniente freezerarlo, si no se utiliza el mismo día de la compra.

Se sugiere freezerar las carnes en porciones, de acuerdo a cómo se utilizarán posteriormente.

Los huevos, es importante conservarlos en la heladera.



Alimentos no perecederos:

Tanto las leguminosas (lentejas, garbanzos, porotos) como los cereales (arroz, polenta, harina, fideos secos, quinoa) cuando se guardan en lugares secos, presentan mayor duración.

Los frutos secos y semillas tienen buen aporte energético y de nutrientes. El bajo contenido de agua, aumenta la vida útil de estos alimentos.

Los enlatados son una buena opción al momento de adquirir alimentos que no requieren refrigeración. Dado que estos productos tienen exceso de sal, se recomienda prestar atención a la información aportada en el etiquetado nutricional.

Alimentos congelados son un buen recurso en esta situación, principalmente si se piensa en vegetales o productos cárnicos en su estado natural (no procesados). Es recomendable descongelarlos en la heladera antes de ser utilizados en una comida y consumirlos en las 24 horas siguientes. Para mantener la calidad de estos alimentos se recomienda no volver a congelarlos, salvo que hayan pasado por una cocción (Ej: espinaca transformada en pascualina)



Líquidos:

Es importante mantenerse hidratado evitando el consumo de bebidas azucaradas (gaseosas, jugos procesados). Optar por agua, jugos naturales y aguas saborizadas naturalmente e infusiones como café, té o tisanas y mate. En el caso del mate, no lo comparta con otras personas.



Lavado de manos e higiene de utensilios y alimentos:

Es importante lavar las manos con agua y jabón antes, durante y después de preparar las comidas.

Higienizar cuidadosamente la vajilla y utensilios de cocina.

Lavar, manipular y almacenar los alimentos crudos separados de los alimentos cocidos para evitar contaminación cruzada.

No compartir cubiertos, vasos, platos, bombillas ni botellas.

Algunos consejos generales...

En el período donde los niños y adolescentes están más en la casa y con menos actividad física, se aconseja evitar el consumo de alimentos procesados de mala calidad (galletería, pastelería, golosinas y snacks, entre otros). Ofrecer preparaciones saludables como tortas y galletitas caseras, pan con mermelada, ensalada de fruta, entre otros.

No es conveniente recurrir al consumo de alimentos procesados por su alto contenido en grasas saturadas, sal y azúcar refinado (por ejemplo: pizzas pre elaboradas, nuggets, empanadas, hamburguesas)

Se aconseja evitar comer como entretenimiento, para no aumentar la ingesta innecesaria de alimentos.

Si la persona encargada de preparar los alimentos en la familia manifiesta algún síntoma de la enfermedad suspender la actividad y consultar telefónicamente al servicio de salud.