



AADYND
Asociación Argentina de Dietistas y
Nutricionistas



Gacetilla Diciembre 2023

Consejos para preparar las comidas de fin de año

Se acercan las fiestas, las reuniones al aire libre que duran varias horas, celebraciones durante el día donde las temperaturas suelen ser más elevadas, y muchas preparaciones caseras a base de carnes, huevos, mayonesas y salsas. Estas circunstancias pueden aumentar el riesgo de contraer Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs).

Las ETAs son enfermedades que resultan de la ingestión de alimentos o agua contaminados con microorganismos patógenos, como bacterias, virus, parásitos o toxinas. Estos agentes patógenos pueden multiplicarse en los alimentos o producir toxinas que afectan a las personas cuando consumen alimentos contaminados. Las ETAs pueden causar una variedad de síntomas, desde leves molestias gastrointestinales hasta enfermedades más graves, e incluso pueden poner en peligro la vida en casos extremos. La prevención de las ETAs se centra en prácticas adecuadas de manipulación, preparación y almacenamiento de alimentos para evitar la contaminación.

Para prevenirlas y evitar un mal momento les brindamos una serie de consejos para cada paso:

1) Compra segura:

- Elegir alimentos frescos y de calidad.
- Revisar las fechas de vencimiento
- Evitar comprar productos con envases deteriorados.
- Comprar los alimentos que requieren frío al final del recorrido y refrigerarlos de inmediato.

2) Almacenamiento seguro:

- Separar los alimentos crudos de los cocidos.
- Utilizar recipientes tapados para almacenar las carnes crudas en la heladera y colocarlas en la parte inferior, no dejarlas directamente en la bolsa.
- Guardar las preparaciones que estén listas para consumir en recipientes tapados o cubiertos con film.
- Mantener la heladera a una temperatura segura (por debajo de 4°C).

3) Preparación segura:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos.
- Limpiar los utensilios y las superficies de cocina.
- En el caso de manipular carne cruda mantener alejados aquellos alimentos o preparaciones que ya estén listos para consumir.
- Lavarse las manos con agua y jabón cada vez que se toque la carne cruda y se quiera realizar otra cosa, por ejemplo abrir la heladera. No limpiarse las manos sucias con un trapo porque puede quedar contaminado y eso luego llegar a nuestra boca u otro alimento listo para comer.
- Lavar bien todos los utensilios que se utilizaron y en lo posible siempre utilizar otra tabla para cortar vegetales o alimentos que se consumirán crudos.
- Cocinar la carne picada hasta que el jugo de cocción sea marrón y no rosado. De todos modos evitar estas preparaciones en menores de 5 años.
- Evitar las recetas que lleven huevos crudos y cocinarlos hasta que la clara y la yema estén firmes.

4) Servicio consciente:

- No dejar alimentos a temperatura ambiente por períodos prolongados.
- Es recomendable servir la comida en fuentes pequeñas y reponer las veces que sea necesario.

Siguiendo estos consejos podemos evitar pasar un mal momento y ¡disfrutar tranquilos de los festejos!

