

ANEP

**RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN
SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA FRENTE A LA
EMERGENCIA SANITARIA POR CORONAVIRUS**

EN TIEMPOS DE CUARENTENA...

A LA HORA DE ALIMENTARNOS, COMPARTIR LAS RESPONSABILIDADES CON LOS DEMÁS INTEGRANTES DEL HOGAR, DESDE LA PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA HASTA LA PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS, NOS AYUDA A QUE LA TAREA SEA MÁS SENCILLA.

PROCUREMOS REALIZAR LAS COMIDAS EN FAMILIA. DIALOGAR A CERCA DE CÓMO ESTAMOS Y CÓMO NOS SENTIMOS ES CLAVE A LA HORA DE PODER LLEVAR ESTA SITUACIÓN DE CUARENTENA QUE NO ES PARA NADA COTIDIANA.

RECUERDA:

- MANTENER UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EXTREMAR LAS MEDIDAS DE HIGIENE EN EL HOGAR, UTENSILIOS DE COCINA E HIGIENE PERSONAL.
- PLANIFICAR LAS COMIDAS PARA LA SEMANA, EVITAR EL SOBRE STOCK Y LA SALIDA A DIARIO PARA HACER LAS COMPRAS.
- LA COMPRA INJUSTIFICADA SOLO FOMENTA EL DESABASTECIMIENTO DE TODA LA POBLACIÓN.
- ES IMPRESCINDIBLE EL LAVADO DE MANOS CON ABUNDANTE AGUA Y JABÓN.
HIGIENIZAR LA MESA /MESADA DONDE PREPARAS LOS ALIMENTOS.



CUANDO ADQUIERAS LOS ALIMENTOS VERIFICA

- LA FECHA DE VENCIMIENTO.
- PARA **ALIMENTOS SECOS**: RECHAZA ENVASES ROTOS Y/O HUMEDECIDOS, LA PRESENCIA DE ELEMENTOS EXTRAÑOS O CONTENIDOS DIFERENTES AL QUE ANUNCIA EL PAQUETE.
- PARA **ALIMENTOS FRESCOS**, RECHAZA ANTE LA PRESENCIA DE MAL OLOR, COLOR DESAGRADABLE Y/O PRESENCIA DE ELEMENTOS EXTRAÑOS.
- SI DISPONES DE HELADERA EN FUNCIONAMIENTO, **GUARDA** LOS ALIMENTOS EN RECIPIENTES LIMPIOS Y CERRADOS. DE LO CONTRARIO, PREPÁRALOS ENSEGUIDA DE COMPRARLOS Y PROCURA QUE SU CONSUMO SEA ANTES DE LAS DOS HORAS LUEGO DE ELABORADOS.
- PARA **ALIMENTOS ENLATADOS** COMO POR EJEMPLO: ATÚN, ARVEJAS, GARBANZOS, MAIZ, RECHAZA LATAS OXIDADAS, LATAS CON FUGA VISUAL DEL ALIMENTO, HINCHADAS, ABOLLADAS, CON OLOR Y APARIENCIA NO USUAL AL ABRIR EL ALIMENTO.

IMPORTANTE

- LA PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS DEPENDE DE LOS ALIMENTOS DISPONIBLES EN EL HOGAR. RECUERDA UTILIZAR PRIMERO LOS ALIMENTOS PERECEDEROS Y AQUELLOS CON FECHA DE VENCIMIENTO MÁS PRÓXIMA.

GRUPOS DE ALIMENTOS

FRUTAS Y VERDURAS

¡APROVECHA LAS FRUTAS Y VERDURAS QUE SON DE ESTACIÓN!

DE MAYOR DURACIÓN (ALMACENADAS FUERA DE LA HELADERA): ZAPALLO, CALABAZA, PAPA, BONIATO Y CEBOLLA.

DE 7 A 10 DÍAS DURAN EL RESTO DE LAS VERDURAS (EN LA HELADERA)

FRUTAS DE ESTACIÓN: NARANJA, MANZANAS, BANANA Y PERAS.

BANANAS FUERA DE HELADERA.

PERAS, MANZANAS Y NARANJAS EN BOLSAS DE NYLON O RECIPIENTES EN HELADERA.



¡RECORDAR! LAS FRUTAS Y VERDURAS DEBEN DESINFECTARSE CON AGUA Y UNA SOLUCIÓN DE HIPOCLORITO EN LA SIGUIENTE DILUCIÓN: 1 CUCHARADITA DE HIPOCLORITO EN 1 LITRO DE AGUA. REPOSAR 10 MINUTOS Y LUEGO ENJUAGAR CON ABUNDANTE AGUA.

LÁCTEOS

PARA FACILITAR LA COMPRA SEMANAL ELIJE LECHE LARGA VIDA, ULTRAPROCESADA (UHT) O LECHE EN POLVO.

- LA LECHE EN POLVO ES UNA BUENA OPCIÓN. DEBE SER PREPARADA ADECUADAMENTE: POR CADA LITRO DE AGUA (PREVIAMENTE HERVIDA Y A TEMPERATURA AMBIENTE), AÑADA 10 CUCHARADAS SOPERAS CON COPO DE LA LECHE EN POLVO, REVOLVIENDO BIEN.

CARNES

- CARNE DE VACA, POLLO Y CERDO DURAN HASTA CUATRO

DÍAS EN LA HELADERA.

- EN EL FREEZER LA VIDA ÚTIL ES MAYOR, DE 3 A 6 MESES.
- EL PESCADO SE DEBE CONSUMIR EL MISMO DÍA QUE SE COMPRA.

HUEVOS

- CONSERVARLOS EN LA HELADERA.



ALIMENTOS NO PERECEDEROS

- DE MAYOR DURACIÓN, GUARDARLOS EN LUGARES SECOS: LENTEJAS, GARBANZOS Y POROTOS., ARROZ, POLENTA, HARINA, FIDEOS SECOS, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS.
- ENLATADOS: NO REQUIEREN DE LA REFRIGERACIÓN, PRESTAR ATENCIÓN AL EXCESO DE SAL.

CONGELADOS

- VEGETALES O CÁRNICOS DEBES DESCONGELARLOS EN LA HELADERA ANTES DE SER USADOS EN UNA COMIDA. NO VOLVER A CONGELARLOS, SALVO QUE HAYAN SIDO COCIDOS.

LÍQUIDOS

- MANTENTE HIDRATADO CON AGUA, JUGOS DE FRUTAS EXPRIMIDAS, AGUAS SABORIZADAS NATURALES E INFUSIONES COMO CAFÉ, TÉ, TISANAS O MATE.

¡NO COMPARTAS EL MATE CON OTRAS PERSONAS!



CUANDO LLEGUES A TU CASA CON LAS COMPRAS

- LIMPIA LAS SUPERFICIES DE TODO LO QUE HAYAS TRAÍDO DE AFUERA, ANTES DE GUARDARLO, CON SOLUCIÓN DE HIPOCLORITO DE SODIO.
- LAVA POR FUERA CON AGUA CON DETERGENTE Y ENJUAGA CON ABUNDANTE AGUA DEBAJO DE LA CANILLA TODOS LOS ENVASES, LATAS, BOTELLAS, BOLSAS Y RECIPIENTES ANTES DE ALMACENARLOS.

¡ES MOMENTO DE ESTAR EN CASA Y QUÉ MEJOR COCINAR TUS PROPIOS ALIMENTOS!

TE SUGIERO COMER EN LOS DESAYUNOS Y MERIENDAS

- LECHE
- PAN
- DULCE (O QUESO)
- FRUTA

Y EN LAS COMIDAS PRINCIPALES:

- CARNES, PESCADOS Y HUEVOS
- VERDURAS COCIDAS, VERDURAS CRUDAS Y LEGUMBRES
- PASTAS, ARROZ Y PAPAS
- FRUTA
- PAN
- AGUA



EJEMPLOS DE PREPARACIONES NUTRITIVAS Y SENCILLAS

ARROZ CON LENTEJAS Y HUEVO DURO. ENSALADA DE TOMATE MANZANA	POLENTA RELLENA CON CARNE Y VERDURA (POR EJEMPLO CON ACELGA) CIRUELA
PASTEL DE CARNE CON PAPA Y SALSA BLANCA ENSALADA DE LECHUGA PERA	GUISO DE LENTEJAS Y FIDEOS NARANJA
FIDEOS CON LENTEJAS Y PEREJIL NARANJA	GUISO DE ARROZ Y POROTOS MANZANA
TORTILLA DE PAPAS CON ZAPALLITOS ENSALADA DE VEGETALES MEMBRILLOS AL HORNO	TORTA DE ATÚN ENSALADA DE TOMATE MANZANA
ARROZ CON POLLO A LA CACEROLA PERA	ENSALADA DE GARBANZOS, CON ARROZ, HUEVO DURO Y ZANAHORIA EN CUBOS

TE PROPONEMOS

- DISFRUTAR DE LAS COMIDAS EN FAMILIA.
- COLABORAR EN LAS TAREAS DE ELABORACIÓN DE COMIDAS, TENDIDO Y DESTENDIDO DE LA MESA, HIGIENE DE VAJILLA.
- PREPARAR COMIDAS SENCILLAS Y CASERAS.
- APROVECHAR LAS COMIDAS PARA DISTENDERNOS Y DIALOGAR.
- UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, COMPARTIDA Y PLACENTERA Y, LA PRÁCTICA HABITUAL DE ACTIVIDAD FÍSICA REPRESENTAN PILARES PARA LA SALUD Y EL BIENESTAR DE TODA LA FAMILIA.

RECUERDA: NO SOLO IMPORTA LO QUE COMEMOS, SINO TAMBIÉN CÓMO LO HACEMOS.

- ENLACES DE INTERÉS

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/protocolo-entrada-casa>

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/protocolo-salida-casa>

<https://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-para-una-alimentacion-saludable-compartida-y-placentera>

DIRECCIÓN DE DERECHOS HUMANOS - CODICEN

Directora Verónica Massa
Asist. Técnico Alicia Musso
Diseño Gráfico Fernando Rivas

EQUIPO TÉCNICO

Lic. Nutrición Karla Álvarez CES -CETP
Lic. Nutrición Verónica Perrone CFE