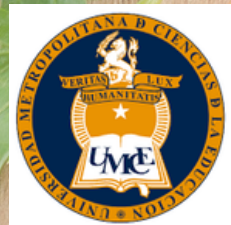


SUBDEPARTAMENTO DE CALIDAD DE VIDA
Y BIENESTAR DEL PERSONAL
SECCIÓN NUTRICIÓN



Higiene y conservación de los alimentos



Paula González Baeza
Nutricionista



¿Que es higiene?

Entendemos que higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que se deben aplicar para el control de los factores de efectos nocivos sobre la salud.

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. En el contexto actual COVID-19, estas medidas las debemos extremar.

Bajo esa premisa el término “higiene” va íntimamente ligado a los conceptos de “salud” y “limpieza”, ya que se considera un elemento fundamental en la calidad de vida de las personas y la prevención de enfermedades.

Tradicionalmente se ha considerado a la higiene en la cocina como un conjunto de acciones relacionadas con el cuidado de los alimentos, las buenas prácticas de trabajo y la limpieza de las personas, las superficies y los utensilios.

Como debemos limpiar los alimentos

DEBEMOS LAVAR Y LIMPIAR MUY BIEN NUESTROS ALIMENTOS CUANDO LLEGUEMOS DE LA FERIA O EL SUPERMERCADO O LLEGAN A NUESTRA CASA POR DELIVERY.

Frutas y verduras

1. Lava las Frutas y Vegetales con agua.
2. Déjalos en remojo en una solución de 1 cucharadita de cloro (5ml) en 1 litro de agua por 2 minutos.
3. Enjuaga, déjalos secar al aire y listo.
4. Guardar en el refrigerador, en la parte de abajo.



Alimentos que guardarás en la despensa

- 1. Sumerge un paño en agua con cloro (solución 1 cucharadita de cloro (5ml) en 1 litro de agua)**
- 2. Limpia con el paño cada alimento y dejalo secar al aire.**
- 3. Guarda en tu despensa. recuerda ordenar y limpiar tu despensa periodicamente.**



Una vez hayas terminado de limpiar y guardar limpia muy bien las superficies que hayan estado en contacto con los alimentos con un paño con cloro.

Limpieza y desinfección de superficies

Recuerda la importancia de extremar la limpieza en tu hogar, en todas las superficies, sobretodo en las de más contacto.

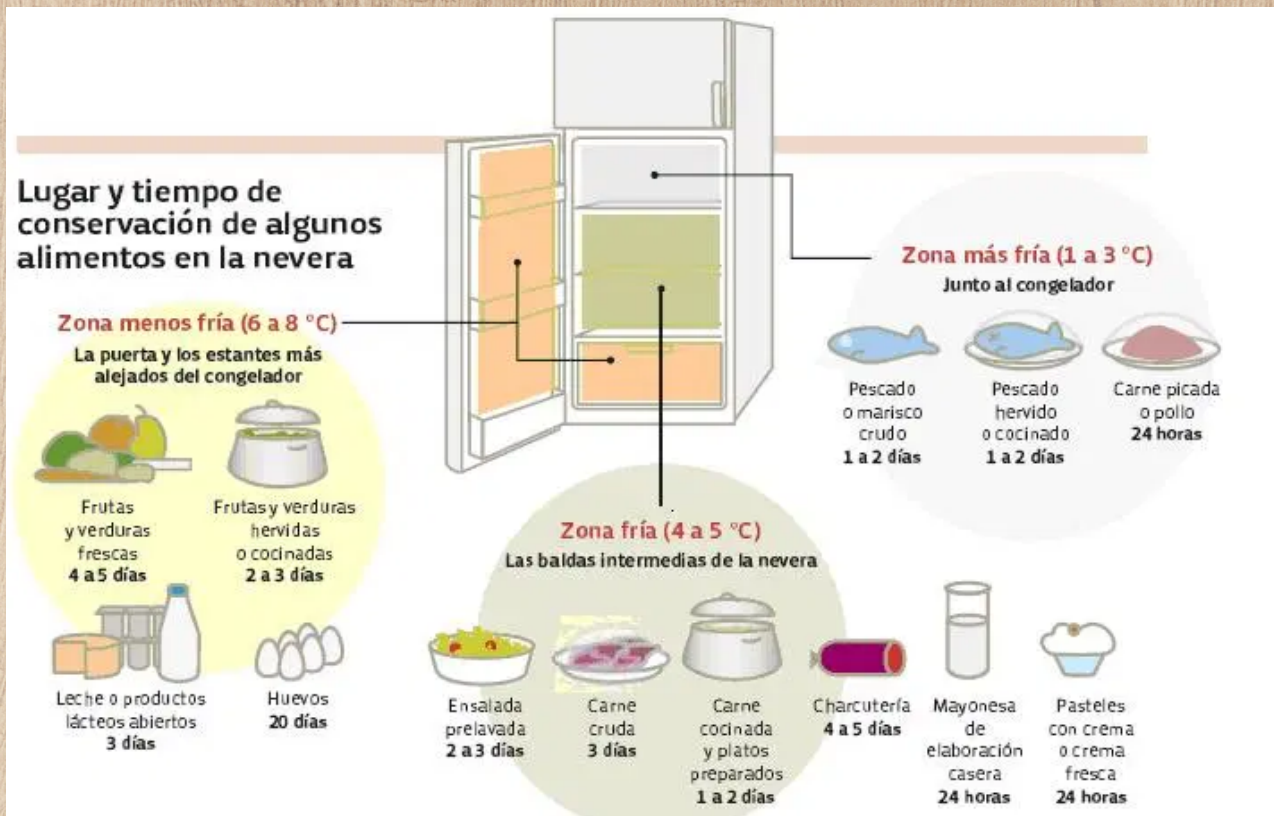
En la cocina, limpia mesones y lavaplatos cada vez que los uses (antes y después de cocinar).

Manillas de muebles y refrigerador periódicamente. sobretodo al ir renovando mercadería.



Orden del refrigerador

!Cada cosa en su lugar!, aprende a organizar tu refrigerador, con esto optimizarás la vida de los alimentos.



Los alimentos en el refrigerador igualmente se pueden contaminar, es por esto que siempre debes dejar los productos cocinados o listos para consumo en la parte central arriba del refrigerador y en lo posible tapados o alusados. Las carnes crudas se guardan cercana al congelador y en lo posible siempre utiliza un recipiente o bolsa para evitar que escurra sangre en los alimentos listos para consumo.

las frutas y verduras o productos crudos van en la parte inferior del refrigerador.

¿Cuanto duran los alimentos en el refrigerador?

Refrigerado: 0° C a 5°C

Congelado: -18°C

ALIMENTOS	REFRIGERADOR	CONGELADOR
 CEREALES Y LEGUMBRES COCIDAS	1 semana	3 meses
 VERDURAS FRESCAS	5 - 7 días	1 año
 HUEVOS	30 días	NO
 CARNES CRUDAS	3 días	6 meses - 1 año
 CARNES COCIDAS	3 días	3 meses
 LECHE, YOGURT Y QUESO	1 semana en caso de que estén abiertos.	1 - 3 meses

Recuerda: Una vez descongelado un alimento NO se debe congelar nuevamente. Porciona los alimentos que congelas



**¡Recuerda lavar muy bien tus
manos!**

**No dudes en contactarme:
nutricion@umce.cl**

Paula González Baeza
Nutricionista