

# Alimentación saludable

## Cómo hacer la compra

Comer bien para sentirte mejor



## Planificar la compra de forma segura

Cuando planificas y eliges los alimentos que vas a comer, ganas salud y tiempo.

También cuidas el dinero.

Piensa en todas las acciones que tienes que hacer antes de comer un producto.



Si planificas la compra, evitas acumular más comida de la que realmente vas a tomar.

## ¿Cómo puedes planificar la compra?

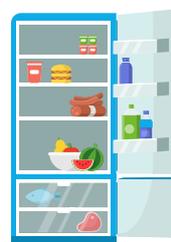
01

Abre la nevera y mira las cosas que necesitas comprar.

02

Haz la lista de la compra. Ordena los productos en tres columnas:

- Alimentos que no necesitan frío: conservas, bebidas, leche, pan, cereales.
- Alimentos refrigerados: yogures, quesos, carne, pescados, verduras.
- Alimentos congelados: pescado, verduras...



03

Luego vas al supermercado.



## En el supermercado

Elije solo productos que estén en buen estado. Deben estar secos y bien cerrados.

Lees las etiquetas y te fijas en:



### 1 Fecha de caducidad



- Hay alimentos que duran muy poco.
- Tienes que saber cuándo vence el alimento para comerlo antes de la fecha.
- Revisa si tienes planificado comer ese alimento unos días después de comprarlo.

### 2 Fecha de consumo preferente



- Indica el momento hasta el cual el alimento conserva la calidad.

### 3 Alérgenos



- Si tienes alergia a algún alimento revisa esta información.
- Se indican en letra **negrita**.

## ¡Atención!

Escogemos las frutas y verduras que no tengan golpes y no estén dañadas.

El pescado, si está muy fresco, tiene unas agallas de color rojo brillante.

Los congelados no deben tener escarcha.



## En el carro metemos

El aceite de oliva lo podemos utilizar para aliñar una ensalada, hacer a la plancha un filete, poner en las tostadas del desayuno...

Puedes utilizarlo dónde y cuándo quieras.

## En casa

Nada más llegar, metemos en el congelador los alimentos que hemos comprado congelados.

En la nevera metemos los alimentos que necesitan frío.

Ordena tu nevera de arriba abajo:



### En las primeas baldas:

Platos cocinados o que están listos para consumir. Siempre deben de estar separados de los alimentos cocinados.

### En las baldas del medio:

Embutidos, quesos, lácteos, mantequillas. Carnes y pescados crudos.

### En la parte de abajo:

Frutas y verduras en el cajón.

### En el congelador:

La comida que queramos guardar

**Consejo:**  
Pon delante los alimentos que tengan una fecha de caducidad más próxima.

## Al cocinar



Lávate las manos con agua y jabón. Así eliminas microorganismos que pueden causar enfermedades.



Comprueba que los alimentos que vas a cocinar no están caducados.



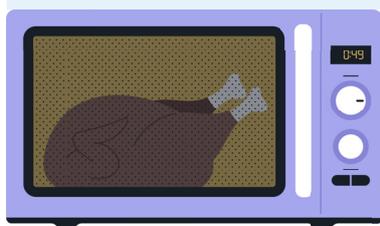
Separa los alimentos crudos y cocinados. Utiliza unos utensilios sólo para los alimentos crudos porque pueden estar contaminados.

No utilices los mismos utensilios (tablas y cuchillos) para tocar otros alimentos.



El exterior de los alimentos puede estar contaminado.

Lava con mucha agua las verduras y hortalizas. Las frutas también debes lavarlas muy bien.



Si algunos alimentos no se cocinan lo suficiente, pueden afectar nuestra salud.

Cocina el alimento hasta que el interior esté caliente.

Si los alimentos ya están cocinados, métele en el microondas hasta que todo el producto esté caliente.

Si el alimento está congelado, puedes **descongelarlo** de tres maneras:

1. **En la nevera:** Saca la comida del congelador 12 horas antes de consumirlo. Pon un plato debajo para que recoja el líquido que se genere.
2. **En el microondas:** Utiliza la potencia más baja del microondas. Remueve el alimento para que se caliente por todos los lados.
3. **Directamente:** Cocinar el alimento directamente.

**RECOMENDACIÓN:**  
Descongela los alimentos en la nevera o en el microondas.

## Después de comer

Si te ha sobrado comida, **guárdala en un envase cerrado en la nevera.**

No dejes la comida fuera de la nevera.



Si se queda fuera de la nevera es posible que se contamine.

Guarda la comida fría en el congelador.

## Por último



Lee las etiquetas cuidadosamente para conservar adecuadamente los alimentos.

El envase indica cómo conservarlos y cuánto tiempo dura el envase abierto.

Puede ser en la nevera o a temperatura ambiente.