

Recomendaciones para una alimentación saludable

y actividad física frente a la emergencia sanitaria por coronavirus



ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

DIRECCIÓN
DE DERECHOS
HUMANOS

RECOMENDACIONES PARA LAS FAMILIAS

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.

Procuraremos 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, prepararlos 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, maíz, **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

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, bananas y peras. Bananas fuera de heladera. Peras, manzanas y naranjas en bolsas de nylon o recipientes en heladera.

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!

¡Aprovecha las frutas y verduras que son de estación!



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.



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

¡Es momento de estar en casa y que mejor cocinar tus propios alimentos!

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

www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/protocolo-entrada-casa

www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/protocolo-salida-casa

www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-para-una-alimentacion-saludablecompartida-y-placentera

EQUIPO TÉCNICO

Directora Verónica Massa

Lic. Nutrición Karla Álvarez CES -CETP

Lic. Nutrición Verónica Perrone CFE

Asist. Técnico Alicia Musso

ANEP

CONSEJO
DIRECTIVO
CENTRAL

DIRECCIÓN
DE DERECHOS
HUMANOS