



BOLETÍN 1

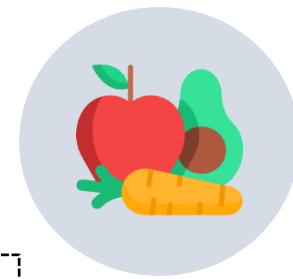
¿Cómo preparar los alimentos para aprovechar sus nutrientes?

EN GENERAL



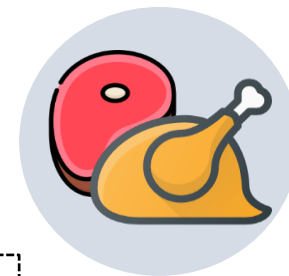
- Recuerde lavar muy bien las manos con agua y jabón sin perfume cada vez que manipule alimentos.
- Evite toser, sonarse o estornudar sobre los alimentos que está preparando.
- Todos los utensilios y equipos de cocina deben estar limpios antes de preparar los alimentos. No olvide lavarlos cada vez que haga cambio de preparación.
- Asegúrese que el agua que va a emplear para las actividades de limpieza y cocción sea potable (sin color, ni olor inusual).
- Evite el contacto de alimentos con utensilios o superficies de madera, debido que a este material no garantiza su adecuada limpieza y desinfección por su alta porosidad, así mismo puede desprender astillas y contaminar los alimentos.
- Evite recalentar alimentos, ya que esto disminuye su valor nutricional y puede generar el crecimiento de microorganismos.

FRUTAS Y VERDURAS



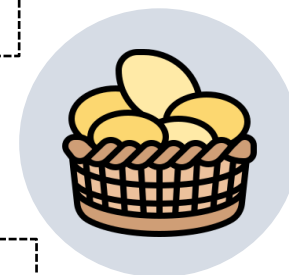
- Cocine las de verduras en poca agua y por corto tiempo, agregándolas al agua cuando esté hirviendo para evitar la pérdida de vitaminas y minerales
- Adicione sal a las verduras al final de la cocción para evitar que se endurezcan.
- No adicione bicarbonato a las hortalizas y verduras ya que este destruye su valor nutritivo. Se puede utilizar zumo de limón o vinagre.
- Prepare el jugo minutos antes de consumirlo. Si no se consume inmediatamente se debe refrigerar en un recipiente limpio y con tapa o en un lugar aislado de la luz, el aire y el calor.
- Si adiciona azúcar al jugo, hágalo momentos antes de servirlo para evitar la fermentación.

CARNES



- Para ablandar la carne de res se puede emplear utilizar zumo de limón, piña, naranja o cáscara de papaya, media hora antes de la preparación.
- Para evitar que la carne se endurezca durante la cocción, se debe realizar el corte en la misma dirección de sus fibras.
- Cuando prepare pollo o pescado hágalo a temperatura media, para evitar que se endurezcan y pierdan sabor y jugosidad

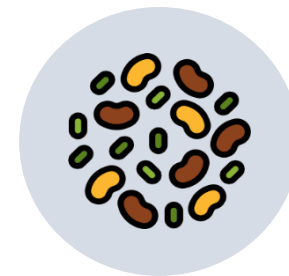
HUEVOS



- Al cocinar los huevos, agregue unas gotas de vinagre o jugo de limón para evitar que la cáscara se rompa durante la cocción

LEGUMINOSAS

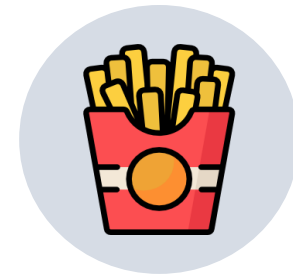
- Al combinar una leguminosa como frijol, garbanzo o lenteja con un cereal como el arroz, pasta o maíz, acompáñela con una fruta ácida o guayaba, para mejorar el aprovechamiento de los nutrientes.



SAZONADORES

- Use menos sal en la preparaciones, puede sazonar con pimienta, perejil, cilantro, cebolla, orégano, tomillo, ajo, laurel, limón, vinagre, canela.





FRITOS

- Limite la preparación de alimentos fritos, prefiera las cocciones al vapor, hervido, brasa, plancha u horno.
- Al freír los alimentos, escúrralos y séquelos bien para evitar la mayor absorción de grasa y adicione la sal al final.
- Elija aceite vegetal de una sola fuente para fritos y guisos y evite recalentarlo o reutilizarlo. No utilice manteca, tocino o sebo.
- Elimine la grasa visible de las carnes y retire la piel de las aves antes de su preparación

Para evitar el desperdicio de alimentos en el hogar tener en cuenta:



- Mantenga la despensa y el refrigerador ordenados y limpios evitando que queden residuos de comida o alimentos dañados dentro.
- Refrigere la comida preparada sobrante o congele adecuadamente lo que no se consumirá en los próximos días.
- Aderece las ensaladas justo antes del consumo.
- Reutilice las verduras o legumbres sobrantes en sopas, pures o salsas.
- Elabore preparaciones mixtas con el sobrante de pollo, carne o pescado, siempre y cuando se haya conservado adecuadamente.
- Algunas frutas o verduras pueden presentar formas raras.... No los elimine, puede usarlos en sopas, jugos o ensaladas...



https://www.freepik.es/fotos-premium/verduras-feas-moda-papas-zanahorias-pepino-pimientos-tomates-blanco_5429936.htm



<https://www.cocinayvino.com/destacado/intermarche-frutas/>

Conoce tres preparaciones rápidas, ricas y saludables para realizar en casa y aprovechar mejor los nutrientes dando clic en uno de estos links:



Receta 1

Plato compuesto: Arroz con semillas de chía, cerdo dorado y verduras con vinagreta dulce.



Receta 2

Fricasse de pollo



Receta 3

Arroz cantonés.