

# Como conservar y preparar alimentos

17 de Febrero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 3 min

## Preparados... listos... ¡vamos a cocinar!

La primera lección de la alimentación saludable consiste en aprender a elegir y preparar alimentos.



## ¡Hagamos una clase práctica participando toda la familia!

Pero antes de comenzar, aconsejamos:

- Recoger el pelo. Acomodar la ropa que vamos a usar para cocinar.
- Mantener limpia la superficie de trabajo. Lavar y secar la tabla de corte cada vez que acomodemos los distintos alimentos, en particular a carne, el pollo y el pescado.
- Lavar las manos tanto como sea necesario. Dejarlas limpias de detergentes y jabones antes de empezar.
- Cuando las niñas y los niños entran en la cocina:
  - Dejadles ayudar en la planificación y en la elaboración de las comidas.
  - Permitidles que huelan y manipulen alimentos, repasando las normas básicas de higiene.
  - Encargadles pequeñas tareas. Adornar, aderezar, juntar, añadir los alimentos para cocinar etc.
  - Pensad siempre en su seguridad: el fuego, el aceite y el mango de la sartén, los cuchillos, las manos mojadas y la corriente eléctrica... Delimitad una zona de seguridad alrededor de la cocina.
  - Jugad: cada uno prueba un poquito del que prepararon los demás, prepara distintos aliños para un mismo alimento (p. ej., ensalada con salsa de yogur, con cítricos, con distintas hierbas etc).
  - Participad activamente: poner y retirar la mesa; secar los platos etc.



- Elaborar preparaciones sencillas para acostumbrarse a los distintos sabores de los alimentos. Más tarde, vais a enriquecer los platos incorporando nuevos productos.
- Mantener el sabor original del alimento. Si desde la infancia los habituamos a aceptar los alimentos con un bajo contenido en sal o en azúcar, posiblemente mantendrán este hábito a lo largo de la vida. Por esto, no es recomendable salar o añadir azúcar en exceso, ni "disfrazar" la comida con salsas comerciales. Recordamos que la fruta, los zumos o los alimentos lácteos ya contienen azúcares de forma natural, por lo que no es necesario añadir más. Del mismo modo, es recomendable ofrecer más alimentos frescos y de temporada, dado que los más procesados suelen ser habitualmente más salados y azucarados que los naturales.

Para preparar alimentos de forma seguro, la **Organización Mundial de la Salud** recomienda:

- Elegir alimentos tratados higiénicamente desde su origen
- Cocinar bien los alimentos (alcanzando un mínimo de 65°C en el centro del producto)
- Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinarlos o conservarlos adecuadamente
- Recalentar los alimentos correctamente (mínimo 65 °C en el centro del producto)
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados
- Lavar las manos con tanta frecuencia como sea necesario
- Mantener escrupulosamente limpias todas las superficies de trabajo en la cocina
- Proteger los alimentos de los roedores y de otros animales
- Utilizar agua apta para el consumo