

Como conservar e preparar alimentos

17 de Febreiro de 2021

Tempo estimado de lectura: 3 min

Preparados... listos... imos cocíñar

A lección primeira da alimentación saudable consiste en aprender a elixir e preparar alimentos.



Fagamos una clase práctica participando toda a familia!

Pero antes de comezar, aconsellamos:

- Recoller o pelo. Axeitar a roupa que imos usar para cocíñar.
- Manter limpa a superficie de traballo. Lavar e secar a táboa de corte cada vez que axeitemos os distintos alimentos, en particular a carne, o polo e o peixe.
- Lavar as mans tanto como sexa necesario. Deixalas limpas de deterxentes e xabóns antes de empezar.
- Cando as meniñas e os meniños entran na cociña:
 - Déixadeos axudar na planificación e na elaboración das comidas.
 - Permitídelles que ulan e manipulen alimentos, repasando as normas básicas de hixiene.
 - Encargádelles pequenas tarefas. Adornar, aderezar, xuntar, engadir os alimentos para cocíñar etc.
 - Pensade sempre na súa seguridade: o lume, o aceite e o rabo da tixola, os coitelos, as mans molladas e a corrente eléctrica... Delimitade unha zona de seguridade arredor da cociña.
 - Xogade: cada un proba un pouquiño do que prepararon os demais, prepara distintos aliños para un mesmo alimento (p. ex., ensalada con salsa de iogur, con cítricos, con distintas herbas etc).
 - Participade activamente: poñer e retirar a mesa; secar os pratos etc.



- Elaborar preparacións sinxelas para afacerse aos distintos sabores dos alimentos. Máis tarde, ides enriquecer os pratos incorporando novos produtos.
- Manter o sabor orixinal do alimento. Se dende a infancia os habituamos a aceptar os alimentos cun baixo contido en sal ou en azucre, posiblemente manterán este hábito ao longo da vida. Por isto, non é recomendable salgar ou engadir azucre en exceso, nin “disfrazar” a comida con salsas comerciais. Recordamos que a froita, os zumes ou os alimentos lácteos xa conteñen azucres de forma natural, polo que non é necesario engadir máis. Do mesmo xeito, é recomendable ofrecer máis alimentos frescos e de tempada, dado que os máis procesados adoitan ser habitualmente máis salgados e azucrados que os naturais.

Para preparar alimentos de forma segura, a **Organización Mundial da Saúde** recomenda:

- Elixir alimentos tratados hixienicamente dende a súa orixe
- Cociñar ben ols alimentos (acadando un mínimo de 65°C no centro do produto)
- Consumir os alimentos inmediatamente despois de cociñalos ou conservalos adecuadamente
- Requentar os alimentos correctamente (mínimo 65 °C no centro do produto)
- Evitar o contacto entre alimentos crús e cociñados
- Lavar as mans con tanta frecuencia como sexa necesario
- Manter escrupulosamente limpas todas as superficies de traballo na cociña
- Protexer os alimentos de roedores e doutros animais
- Utilizar auga para o consumo