

LONCHERA SEGURA

Si optas por traer de casa la comida preparada, escoge preparaciones nutritivas con alimentos frescos y fáciles de transportar. Te brindamos algunos consejos:

1. Es imprescindible mantener la higiene en todo momento, desde que inicias la preparación, con un buen lavado de manos, hasta el empaque final.
2. Lava las frutas y verduras con agua potable y desinféctalas. Puedes usar lejía 1 ½ cucharadita (7.5 ml) en 10 litro de agua, o productos comerciales. Enjuaga con agua hervida fría.
3. Asegura la correcta cocción de los alimentos, sobre todo de las carnes. Una insuficiente cocción lleva en muchos casos a la aparición de microorganismos patógenos.
4. No mezcles los alimentos crudos con los cocidos hasta el momento de consumirlos. Si preparas ensaladas debes traer por separado los vegetales y mezclarlos en el momento de su consumo.
5. Los alimentos en conserva como el atún deben añadirse en el momento de su consumo al igual que los aliños.
6. Evita los alimentos que implican mayor riesgo de contaminación como huevos, pescado, mariscos, cremas, salchichas, salsas, leche, sobre todo en verano.
7. Envasa las preparaciones en recipientes herméticos.
8. Almacena tu comida a temperaturas de refrigeración o en una lonchera de interior térmico que conserve temperatura caliente o fría.



RECUERDA:

La falta de conservación de temperaturas, las malas prácticas de higiene y el tiempo que transcurre desde que se prepara la comida hasta que se consume son algunos de los factores de riesgo para el desarrollo de toxiinfecciones alimentarias (enfermedades transmitidas por alimentos)