



DECÁLOGO TUPPER SANO Y SEGURO

Si traes tupper... come sano, come seguro

1. PLANIFICA MENÚS VARIADOS:

- Planifica menús semanales para ver lo que necesitas comprar.
- Evita llevar siempre sobras de la comida o cena anterior.
- Procura incluir alimentos de todos los grupos.

2. ELIGE OPCIONES SALUDABLES:

- Primeros platos: arroz, pasta, legumbres, verduras...
- Segundos platos: pescados, carnes magras (pollo, pavo, conejo, partes magras de ternera y cerdo) y huevos.
- Postres: fruta fresca, yogur, cuajada, frutos secos al natural.
- Guarniciones y acompañamientos: ensaladas con aliños aparte (mejor aceite de oliva virgen), verduras y hortalizas, gazpachos, arroz blanco o patatas.
- No abuses de tecnologías culinarias grasas, de la sal y utiliza hierbas aromáticas.

3. PREPARA MENÚS COMPLETOS:

- Procura que haya siempre primer plato, segundo plato y postre.
- En caso de plato único, elige preparaciones mixtas que incluyan vegetales y alimentos que sean fuente de hidratos de carbono, proteínas: paellas, guisos, estofados, bocadillos variados...
- No olvides llevar pan (mejor integral).
- Elige agua como primera opción de bebida.
- Complementa las comidas con cenas adecuadas para llegar a la frecuencia de consumo de alimentos recomendada.

4. MANIPULACIÓN Y LIMPIEZA:

- Antes y después de preparar tu comida, lávate las manos con jabón y agua caliente, al menos durante 20 segundos.
- Lava adecuadamente los vegetales que vayas a consumir crudos con abundante agua o puedes utilizar los que venden listos para consumo.
- Limpia las superficies y los utensilios de cocina después de manipular cualquier alimento crudo.

5. COCINA ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS:

- Comprueba que los alimentos están bien cocinados (65°C en el interior):
 - ✓ Carne: hasta que al pinchar un tenedor, éste salga limpio de jugos
 - ✓ Pescados: hasta que tengan textura firme
 - ✓ Huevos: hasta que la yema y la clara estén cuajadas
- No dejes la comida a temperatura ambiente más de 2 horas antes de refrigerarlas.

Por una comida sana, tú decides. Universidad de Navarra.

<http://www.unav.edu/en/web/comida-sana>



DECÁLOGO TUPPER SANO Y SEGURO

Si traes tupper... come sano, come seguro

6. UNA VEZ COCINADOS:

- Evita la contaminación cruzada utilizando utensilios y envases limpios.
- Divide las comidas en raciones de consumo y consévalas en nevera o congelador.

7. UTILIZA ENVASES ADECUADOS:

- Elige envases herméticos específicos para alimentos  y comprueba que son aptos para microondas, lavavajillas y congelador.



- Renueva los envases periódicamente y siempre que observes alguna alteración o deficiencia.

8. TRANSPORTE ADECUADO:

- Separa los alimentos crudos y cocinados en envases independientes.
- Utiliza bolsas isotérmicas para transportar los alimentos y límpialas regularmente.

9. CONSERVACIÓN DE LA COMIDA FUERA DE CASA

- Conserva los envases en refrigeración.
- Si no es posible, introduce placas enfriadoras en las bolsas isotérmicas y evita llevar alimentos de riesgo (huevos, pescados y mariscos, carne picada preparados cárnicos, nata). Colocala bolsa isotérmica en un lugar fresco y procura consumir la comida antes de 4 horas.

10. CALENTAMIENTO Y CONSUMO:

- Las preparaciones con salsas se calientan más fácilmente que los alimentos a la plancha.
- Las comidas cocinadas o sobras de comida no deben consumirse frías, sino que deben calentarse a más de 70°C (humeante).
- Si utilizas microondas, cubrelos alimentos y remuévelos para asegurar un calentamiento uniforme y suficiente.
- Si utilizas alimentos embolsados o preparados para ser cocidos o calentados en el microondas, siguelas instrucciones del fabricante.
- Después de comer, elimina los restos de comida y limpia o al menos enjuaga con agua los recipientes y cubiertos.
- No reutilices ni congeles la comida sobrante del tupper.

Por una comida sana, tú decides. Universidad de Navarra.

<http://www.unav.edu/en/web/comida-sana>