



# 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 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 las raciones de comida a temperatura ambiente más de 2 horas antes de refrigerarlas
- Conserva los alimentos cocinados en el frigorífico en recipientes cerrados o reserva raciones sobrantes en el congelador

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:

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

### 7. UTILIZA ENVASES ADECUADOS:

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



- Renueva los envases periódicamente o si observas 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
- Introduce placas enfriadoras en las bolsas isotérmicas

### 9. CONSERVACIÓN DE LA COMIDA:

- Conserva los recipientes en refrigeración, separados de alimentos crudos para evitar contaminaciones cruzadas
- Si no es posible, evita llevar alimentos de riesgo (huevos, pescados y mariscos, carne picada o preparados cárnicos, natas) y coloca la bolsa isotérmica en un lugar fresco
- 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, cubre los alimentos y remuévelos para asegurar un calentamiento uniforme y suficiente
- Si utilizas alimentos embolsados o preparados para ser cocidos o calentados en el microondas, sigue las 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>