

Cuidados que debes tener en los alimentos ante el COVID-19



Ante la contingencia sanitaria que se vive actualmente a nivel internacional, la [Organización Mundial de la Salud](#) indica que es necesario contar con medidas de higiene adecuadas tanto en el manejo de los alimentos como en el lugar que se preparan: la cocina.

En tiempos como éste en el que salir de nuestro hogar implica poner en riesgo nuestra salud y la de los demás, solemos comprar mayor cantidad de alimentos hasta saturar los espacios en el refrigerador.

Ese es uno de los errores más comunes que se puede cometer. No solo basta guardar los productos para que se logren conservar, sino que su perduración depende de la cantidad que se refrigere.

Así lo explica Omar Rentería, chef ejecutivo de [Tec Food](#) de **campus Monterrey**.

“Al momento de saturar el refrigerador se altera su ventilación y es más probable que los alimentos se descompongan más rápido”, manifestó.

De igual forma es fundamental verificar la fecha de caducidad de todos los productos y hacer una limpieza del refrigerador y alacena.

“Es importante mantener una limpieza en muebles y aparatos de cocina, por ello se deben desinfectar y volver a acomodar nuestros productos una vez a la semana”, recomendó el chef.

Comprar alimentos secos, granos y vegetales, agregó Omar, es la mejor opción debido a que se conservan por más tiempo.

El correcto acomodo puede contribuir a que la conservación perdure por más tiempo, por lo cual se necesita prestar atención a la distribución adecuada dentro del refrigerador.

CADA ALIMENTO EN SU LUGAR

CUIDAR de **LA COMIDA** depende del **acomodo** en el refrigerador:

- **LOS PRODUCTOS COCIDOS** van **arriba**.
- **LOS PRODUCTOS CRUDOS** deben estar **abajo**.
- **EN LA GAVETA** se colocan las **frutas y verduras**.
- **LOS LÁCTEOS** deben de **revisarse y separarse** de ser crudos o cocidos.

CONECTA

Las noticias del Tec

Así mismo es importante que todos los recipientes cuenten con tapa para prevenir la contaminación cruzada. A la hora de cocinar se requiere un adecuado lavado de manos y en caso de ser necesario utilizar guantes de látex.

Por su parte Karla Ibarra, líder nacional de Calidad y Nutrición de **Tec Food** proporcionó ciertos puntos importantes a considerar al momento de hacer la comida.

“Es crucial terminar el ciclo de preparación de alimentos sin la realización de otras tareas para no contaminar todo lo que se está tocando”, dijo Ibarra.

Adicionalmente, Karla agregó que es imprescindible contar con trapos de diferentes colores para identificar la función de cada uno. Por ejemplo un trapo rojo para secar los trastes y uno azul para limpiar la mesa. Se deben desinfectar y lavar constantemente, de esta forma se evita la propagación de bacterias.

OTROS TIPOS DE CUIDADOS

Lava tu refrigerador y congelador **CON JABÓN Y CLORO** (62.5 ml. por litro agua, deja cinco minutos y enjuaga) cada 15 días.

REVISA siempre la **fecha de caducidad** de alimentos y bebidas.

SEPARA alimentos **CRUDOS DE LOS COCIDOS** o ya listos para su consumo.

Tapa bien tus **ALIMENTOS**.

CONECTA
Las noticias del Tec

width="900" loading="lazy">

En cuanto a los utensilios se sugiere no emplear materiales porosos tales como las tablas de madera porque en ellos se facilita la acumulación de microbios.

“Lo deseable es que cada integrante tenga sus utensilios, los lave con agua y detergente neutro, los enjuague a chorro y con atomizador”, compartió.

Finalmente, el chef Omar Rentería sugirió que en los hábitos alimenticios se incremente el consumo de frutas y verduras a manera de "snack" para continuar nutriendo a nuestro cuerpo, evitando alimentos fritos y azúcares.



width="600" loading="lazy">

¿Y SOBRE LA HIGIENE EN UTENSILIOS?

Usar de **ACERO INOXIDABLE** por su fácil limpieza.

Tener **TABLAS DIFERENTES** para alimentos crudos y cocidos.

Se recomiendan **TABLAS DE PLÁSTICO** resistentes a oxidación.

Contar con **ATOMIZADOR CON CLORO** para desinfectar.

NO PONER ALIMENTOS LISTOS en utensilios **donde hay ALIMENTOS CRUDOS.**

CONECTA

Las noticias del Tec

width="900" loading="lazy">

TAMBIÉN TE PUEDE INTERESAR LEER: