

Con las fiestas navideñas a la vuelta de la esquina, debemos recordar algunas pautas para asegurar el éxito de nuestras celebraciones a través de una buena compra, conservación y cocinado de los alimentos.

La seguridad alimentaria en las celebraciones navideñas

En primer lugar hay que recordar que la manipulación doméstica, la conservación y el cocinado en el hogar son aspectos clave para mantener los atributos higiénicos y las cualidades nutritivas de los alimentos.

A la hora de la compra, especialmente en el caso de productos frescos, como carne o pescado, debemos observar que, según sus necesidades, estén en expositores, vitrinas o cámaras refrigeradas y bien separados entre ellos. No deben comprarse productos cuyos envases, envoltorios o etiquetas están deteriorados o aquellos que presenten alteraciones de su color, olor, textura... Es importante que iniciemos la compra por aquellos alimentos que no requieren condiciones especiales de conservación, dejando los productos refrigerados o congelados para el final y así hacer todo lo posible por mantener la cadena de frío.

Ya en nuestra casa, aquellos alimentos que necesiten refrigeración o congelación deben guardarse inmediatamente en los compartimentos adecuados, poniendo especial cuidado en separar los alimentos crudos de los ya cocinados, sorteando así posibles contaminaciones cruzadas, sin interrumpir la cadena del frío.

A la hora de manipular y cocinar, además de reforzar la higiene personal, hemos de tener especial cuidado con no reutilizar los mismos utensilios de cocina para todos los alimentos. Lo más adecuado es emplear para cada producto utensilios limpios. Especialmente importante es no utilizar, para manipular alimentos ya elaborados, aquellos utensilios que se emplearon para los productos no cocinados.

Una vez garantizada la seguridad, hay que insistir en los aspectos nutricionales y en la importancia de comer de todo con moderación, compensando las comidas más señaladas y copiosas con otras a base de alimentos más digeribles y menos calóricos.

Las verduras, crudas, hervidas o a la plancha, no deben faltar en nuestros menús navideños, ya sea como entrantes o como acompañamiento de otros platos.

Las proteínas animales son, sin duda, las protagonistas de los platos principales. Las carnes, que junto con el pescado y el marisco forman parte de nuestra Dieta Mediterránea, nos ofrecen múltiples opciones.

En una alimentación saludable también tienen perfecta cabida los dulces navideños, consumidos con moderación y sin abandonar el consumo de frutas frescas. Todo ello sin olvidarnos de realizar alguna actividad física moderada que, además de una de las claves fundamentales para gozar de una buena salud, nos ayudará a quemar los excesos en la mesa.



Garantizar la Seguridad Alimentaria de los alimentos no es trabajo exclusivo de los establecimientos comerciales: una vez en el hogar debemos extremar el cuidado a la hora de conservarlos, manipularlos y cocinarlos