

Cómo manejar los alimentos en casa para prevenir los contagios

SALUD. ES IMPORTANTE QUE LAS PERSONAS MANTENGAN UNA DIETA BALANCEADA QUE INCLUYA ALIMENTOS PROTEICOS, ACOMPAÑADOS DE FRUTAS Y VERDURAS EN CANTIDADES, SEGÚN LA EDAD DE CADA PERSONA

La próxima semana se celebra el Día Mundial de la Inocuidad

La Cámara de la Industria de Alimentos de la *Andi* celebrará el Día Mundial de la Inocuidad el próximo 7 de junio, en compañía del *Ministerio de Salud* y del *Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos, Invima*. Este año buscan que las personas no solo entiendan que no se trata de tener los estándares de higiene en las fábricas para manipular los alimentos correctamente, sino destacar la labor que hacen quienes trabajan en la cadena productiva, pues ellos hacen un esfuerzo para complementar y garantizar la calidad.

necesita consumir carbohidratos, frutas, legumbres, y demás alimentos, pero también hay que complementar con la práctica del ejercicio y un buen descanso, cumpliendo con las horas de sueño necesarias”, dijo.

Asimismo, es importante que al salir a comprar se lleve una lista con lo que se necesita para hacer una compra ágil y efectiva, con la que se pueda reducir la exposición de las personas en los sitios públicos, así como ser conscientes de que

BOGOTÁ
El covid-19 no solo ha transformado los hábitos de consumo de las personas sino también la forma de relacionarnos con todo lo exterior. Es por ello que cada vez se hace más importante conocer los procesos detrás de los alimentos y las cosas que llegan a nuestros hogares y cuerpos.

Si bien hay evidencia científica que demuestra que el covid-19 no se transmite por medio de superficies o alimentos, sino más por el contacto físico, es importante mantener procesos de inocuidad para prevenir posibles contagios, no solo del nuevo coronavirus, sino de diversas enfermedades y de mantener un sistema saludable que esté preparado para enfrentar cualquier patógeno.

Ante esta nueva normalidad, **Camilo Montes**, director de la Cámara de la Industria de Alimentos Colombia de la *Andi*, resaltó la importancia de mantener una dieta balanceada. “Se

MANEJO DE ALIMENTOS PARA PREVENIR CONTAGIOS

1 AL COMPRAR

- Llevar una lista de compras para ser ágil
- Solo debe salir una persona por familia, para evitar riesgos de contagio
- Limpie las superficies del carro o canasta con toallitas desinfectantes
- Utilice guantes o aplíquese gel antibacterial antes y después de hacer las compras
- Pague con tarjetas de crédito y opciones sin contacto
- Empaque sus alimentos para reducir el contacto con otras personas

2 EN CASA

- Rocíe alcohol sobre los empaques de los alimentos
- Lave los alimentos frescos con suficiente agua
- Utilice agua potable en la preparación de los alimentos
- Evite consumir carnes sin cocción completa o leche cruda, e incremente el consumo de agua, frutas y verduras



Fuente: Sodexo, Sondeo LR Gráfico: LR-GR Foto: 123RF

ALIMENTOS PARA UNA DIETA BALANCEADA

- Carnes
- Pescados
- Huevos
- Lácteos
- Legumbres
- Frutos secos
- Cereales integrales
- Frutas
- Verduras



Mercedes Calixto
Jefe de Calidad Sodexo SAS

“Es importante realizar un buen lavado de los alimentos frescos antes de consumirlos, evitar ingerir carnes sin cocción completa, leche cruda e incrementar el consumo de agua, frutas y verduras”.



Camilo Montes
Director de la Cámara de la Industria de Alimentos Colombia de la *Andi*

“Una dieta balanceada se compone de una buena alimentación, complementada con la práctica del ejercicio y de un buen descanso, cumpliendo con las horas de sueño necesarias”.

solo debe salir una persona por familia, pues entre menos gente salga a la calle, será mejor para la situación del país.

El sitio donde decida comprar los alimentos e insumos para su hogar debe ser confiable y cumplir con las medidas de inocuidad. Utilice guantes o aplíquese gel antibacterial para evitar cualquier contacto con el virus que pueda tener el sitio o los alimentos.

Además, al momento de pagar, es recomendable que lo

haga con medios electrónicos o que le den una opción en la que no haya contacto.

Así lo explicó **Mercedes Calixto**, jefe de calidad *Sodexo SAS*, quien también afirmó que al llegar al hogar es importante “lavar y desinfectar frutas, verduras y empaques”, además de cocinar completamente los alimentos, asegurando una temperatura mínima de 75°C, por lo que aconseja evitar consumir carnes sin cocción completa o leche cruda, e incrementar el

7

DE JUNIO, ES LA FECHA EN LA QUE SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LA INOCUIDAD EN LOS ALIMENTOS Y SU CADENA DE PRODUCCIÓN.

Síganos en:



www.larepublica.co
Con las características que deben tener los líderes frente a la pandemia.

consumo de agua, frutas y verduras para mantener un sistema inmunológico fuerte.

Por su parte, **Adriana Ruiz**, coordinadora de nutrición de *Sodexo*, aseveró que se debe tener una alimentación completa en nutrientes, adecuada según la edad de cada persona.

Esta debe incluir alimentos proteicos como las carnes, pescados, huevos, lácteos, legumbres, frutos secos, cereales integrales, fruta y verduras diariamente, así como consumir cuatro o cinco comidas por día, hidratarse con agua natural, o saborizada naturalmente con frutas o en infusiones.



LAURA NEIRA MARCIALES
@Neira_Laura

AGRO. LOS EXPERTOS RECOMIENDAN ESCOGER EL SUSTRATO ADECUADO, ASÍ COMO REGARLAS REGULARMENTE

Consejos para cuidar suculentas en casa sin gran esfuerzo



123rf

Sus formas, colores y fácil mantenimiento han hecho de las plantas suculentas una buena alternativa para decorar espacios. Con mucha luz y poca agua, usted las podrá mantener.

BOGOTÁ

Sus colores, sus variadas formas y la naturalidad con la que le dan vida a los espacios han hecho de las plantas suculentas una alternativa ideal para tener en casa.

Si usted es de aquellos que tiene una de estas plantas o, por el contrario, desea adquirir una y no sabe sobre sus cuidados, aquí le contamos algunos tips a tener en cuenta.

La maceta y el tipo de tierra. Para empezar es recomendable escoger la maceta adecuada para plantar la suculenta. Lo ideal será que opte por una maceta que tenga un orificio en el fondo para que el agua pueda drenar con naturalidad. Segui-

do de esto, debe valerse del sustrato o tierra para cactus y suculentas. Es fundamental que sea este tipo porque es ligera y ayudará a que la raíz pueda crecer libremente.

Poca agua. Las suculentas son plantas que logran almacenar agua entre sus hojas, tallo y raíces, así que pueden soportar arduas sequías. No obstante, es fundamental regarlas regularmente durante los periodos de crecimientos. Debe tener presente que el exceso de agua puede terminar ahogando la planta.

Si la maceta en donde está ubicada esta planta tiene un hoyo puede ser regada entre tres o cuatro días; en cambio, si no

tiene el orificio el riego deberá ser una vez por semana.

Luz solar. Las suculentas van a necesitar entre cuatro y seis horas de luz diarias. Los expertos recomiendan que esa luz sea recibida por la mañana. Es así como ubicar estas plantas cerca de las ventanas o sacarlas a recibir el sol puede traerle grandes beneficios como el de que conserven sus colores y puedan crecer.

Revisar sus hojas. Para saber si las suculentas están sanas es importante revisar sus hojas, estas deben ser fuertes y de colores vivos. Si presentan uno amarillo pueden tener exceso de agua.



JOHANA LORDUY
@johanalorduy4