

VIANDAS

QUE DEBE INCLUIR UNA VIANDA PARA CUBRIR LOS VALORES BASICOS NUTRICIONALES

A tener en cuenta para el Armado de una vianda: incluir siempre una porción de verduras, que pueden ser crudas (ensalada) o cocida (procesada o simplemente al vapor) Ej.: puré de zanahoria, calabaza, acelga al vapor, tortilla de arvejas o espinaca, bocadillos de espinaca o acelga.

Si la opción es una pasta (Fideos, raviolos o cualquier otra variedad) “preferentemente acompañar con verduras o salsa de tomate natural”

Si la opción es un guiso se deberá tener en cuenta de mezclar arroz y verduras, o de legumbres y verduras. “Para conservar correctamente ver cuidados básicos al preparar una vianda”.

Las pastas, los guisos de arroz o legumbres pueden sustituir a la porción necesaria de carne. Pero se deberá tener presente en alguna de las dos comidas importantes del día, incluir una porción de carne en cualquiera de sus derivados, la cual aporta hierro y proteínas de alto valor biológico que necesitan los chicos, fundamentalmente ayuda a un adecuado desempeño físico e intelectual.

Si la opción es carne: milanesa de carne o pollo (preferentemente al horno), Pollo grille, carne al horno o a la plancha

Incluir carnes que resulten jugosas al calentarlas (Ej: colita de cuadril)

Otra opción es carnes frías.(ej: peceto en rodajas finas)

Siempre es aconsejable incluir una fruta, que puede llevarse entera y fresca o bien un tupper conteniendo ensalada para que sirva como postre o colación del día (ver cuidados básicos al preparar una vianda)

CUIDADOS BASICOS AL PREPARAR UNA VIANDA

Habitualmente las viandas se preparan con lo que sobra de la cena del día anterior o con "rejuntes" de la heladera, deben tener en cuenta que existen dos tipos de alimentos:

Bajo riesgo (no perecederos), que no se echan a perder a temperatura ambiente

Ej: las galletitas, las frutas frescas y los cereales

Alto riesgo (perecederos), que pueden contaminarse si pierden la cadena de frío. Ej: la carne, el pollo, los fiambres y los lácteos son los mas peligrosos, por eso deberemos tomar como norma los principios básicos bromatológicos.

Reglas Básicas para el hogar:

MANTENGA LA LIMPIEZA

lave sus manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación

lave sus manos después de ir al baño

lave y desinfecte todas las superficie y equipos usados en la preparación de alimentos

Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales
(guarde los alimentos en recipientes separados)

SEPRE ALIMENTOS CRUDOS DE COCINADOS

Separe en todo momento los alimentos

crudos de los cocinados y de los listos para comer

Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo, pescado, vegetales y otros alimentos crudos

Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.



CUIDADOS BASICOS AL PREPARAR UNA VIANDA

COCINE COMPLETAMENTE

Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurar que ellos alcanzaron 70°C. Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros
Recaliente completamente la comida cocida.

MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

No deje los alimentos cocidos a temperaturas ambiente por más de 2 horas
Refrigere lo más posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente debajo de 5°C)
Mantenga la comida caliente realmente caliente (por encima de los 60°C)
No guarde comida mucho tiempo, aún en la heladera.
No descongele los alimentos a temperaturas ambientes.

USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

Use agua tratada para hacerla segura
Seleccione alimentos sanos y frescos
Elija alimentos ya procesados para su inocuidad, tales como leche pasteurizada.
Lave y sanitice las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento.
Esto nos permite disminuir las ETAS (enfermedades transmitidas por los alimentos)



PASOS A SEGUIR EN LA PREPARACION DIARIA DE LA VIANDA

- Preparar la comida el día anterior para que al colocarla a la mañana siguiente en la lunchera este fría. Las luncheras conservan el frío, no lo refrigeran y por ello es importante que al colocar la comida en la lunchera esté a temperatura de heladera.
- Una vez lista la comida que se prepara la noche anterior, llevar inmediatamente a la heladera, no dejar que se enfríe a temperatura ambiente pues es un medio propicio para que crezcan las bacterias. Si por ejemplo se prepara una pasta, cortar la cocción con un chorro de agua fría para bajarle la temperatura enseguida; si se prepara un puré, colocar la olla en la pileta con agua fría para que baje la temperatura (bañomaría invertido) y no entre tan caliente a la heladera.
- Guardar los alimentos que van a la heladera en recipientes poco profundos de manera tal que se enfríen más rápidamente.
- Lavar y sanitizar bien las frutas y verduras (ver método de sanitizado).
- No utilizar restos de comida que traen en la lunchera para prepararles el menú del día siguiente. De esta forma se evita traspasar posibles bacterias que hayan crecido a lo largo de todo el día en los alimentos. Las luncheras conservan la temperatura no más allá de 6 hs.
- Importante: Verificar que la lunchera esté bien cerrada y con los congelantes suficientes.
- Recomendación “incluir una pequeña bolsa de hielo en la vianda para mantenerla fría hasta el almuerzo”
- Juntos podemos lograr una comida sana y saludable para nuestros chicos.

Los nutricionistas coinciden en que un aspecto clave es la transmisión de hábitos saludables desde el hogar. "Lo importante es poder ordenar la alimentación desde la casa y que no quede exclusivamente en manos de la escuela", señala la pediatra Gabriela Kivelevitch, especialista en nutrición infanto-juvenil.
(clarín edición martes 29-3-2005)

**Quedamos a su entera disposición para cualquier
consulta o inquietud
COOK'S SRL.**

calidadynutricion@cookssrl.com.ar

info@cookssrl.com.ar

0800-444-0657

