Cucharadas nutritivas de buenos hábitos alimentarios

Conoce mejor a los alimentos

Cucharadas nutritivas de buenos hábitos alimentarios

Conoce mejor a los alimentos

Mochuelito friki

"Cucharadas nutritivas de buenos hábitos alimentarios: Conoce mejor a los alimentos" por Mochuelito Friki se publica bajo una licencia Creative Commons Reconocimiento - No Comercial - Sin Obra Derivada 4.0 Unported. Se permite copiar y difundir libremente la obra por cualquier medio, siempre y cuando se cite adecuadamente al autor y la licencia correspondiente. No se puede utilizar esta obra para fines comerciales ni alterarla, transformarla o generar una obra derivada a partir de ella sin la autorización del autor.

"Cucharadas nutritivas de buenos hábitos alimentarios: *Conoce mejor a los alimentos*" pretende mostrar la información más básica que una persona necesita conocer para mejorar la manera en que percibe a los alimentos. Derribando mitos y conceptos erróneos acerca de la nutrición difundidos ampliamente. Sin perder de vista la filosofía de accesibilidad para todas las edades y niveles educativos.

Encuentra más libros en descarga libre, software y materiales educativos en:

http://educacion.mochuelitofriki.com/

Índice

¿Para qué sirven los alimentos?.....6
Calorías y más calorías.....9
Dietas para cada persona.....11
Nutrimentos V.I.P.....14
Vita-mineral ¿suplemento o natural?.....17
Combinar, mejorar y variar.
Proteínas que se mezclan.....19
Pasteles y frituras de energía.....23
Excesivamente carente de equilibrio.....26
Surtiendo la despensa.....30
Una cadena de mucho frío.....34
Frutas jóvenes que no maduran.....37
Las etiquetas dicen más de lo que creías.....39
Alimentos crudos.....44
Limpia y limpia, cada mano y cada mesa.....48
Siempre contar con información.....52
Bibliografía consultada.....54

¿Para qué sirven los alimentos?

Los alimentos son todas aquellas sustancias que ingerimos para obtener dos cosas principalmente: energía y nutrimentos. Son necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo. Deben ser inocuos (que no hacen daño) y libres de cualquier clase de contaminante para asegurar que su consumo no provoque enfermedad alguna.

Los nutrimentos son necesarios para muchos procesos metabólicos como: la reparación de nuestro cuerpo, producción de compuestos y enzimas, obtención de energía, el desarrollo físico y mental, etc. Cada uno de ellos podemos clasificarlos de la forma siguiente:

- Hidratos de carbono (azúcares) que nos dan 4 kcal/g de energía y representan una de las fuentes principales de calorías.
- Lípidos (grasas y aceites), 9 kcal/g de energía y es la forma en que se acumula la energía en el tejido adiposo.

- Proteínas cuya función principal es formar las piezas de nuestro cuerpo. También pueden aportar energía, 4 kcal/g.
- Vitaminas y minerales, esenciales para muchos procesos biológicos que ocurren en nuestro cuerpo. Nos dan 0 kcal/g.
- Agua, sin la cual no podríamos vivir más de tres días. Necesitamos aproximadamente de 1.5 L a 2 L diarios. Otorga 0 kcal/g.

Al consumirlos en las proporciones adecuadas nuestros cuerpos reciben los materiales fundamentales para subsistir día a día.

Calorías y más calorías

Una manera para poder contar la energía que contienen los alimentos es representar esta cantidad utilizando la unidad del Sistema Técnico de Unidades llamada caloría (cal). La caloría representa la cantidad de energía que se necesita para elevar un grado celsius (ºC), también conocido como grado centígrado, la temperatura de un gramo de agua pura a una presión atmosférica equivalente a la que se tiene al nivel del mar (1 atm).

En la actualidad es una unidad que ya no se utiliza regularmente en el ambiente científico y ha sido sustituida por el joule (J) del Sistema Internacional de Unidades, cuya equivalencia es 4.18 J por caloría; sin embargo, es muy popular para calcular la densidad calórica de los alimentos .

Si revisas con atención las etiquetas de los productos industrializados que venden en las tienditas y supermercados, notarás que la cantidad de energía por porción que otorga dicho alimento esta representada en ambas unidades. Para cuestiones prácticas la caloría se maneja en cada 1000 unidades, lo que representa una kilocaloría (kcal).

Dietas para cada persona

Dieta es una palabra muy utilizada, pero poco comprendida. En la radio, televisión, internet, periódicos y revistas, constantemente encontramos ese vocablo. Cuando escuchamos hablar de ella es muy probable que sea en una conversación referente al control de peso individual o en situaciones especiales de enfermedad como es la diabetes. Una definición que servirá para entender mejor lo que esa palabra significa es la siguiente:

Cuando una persona se “pone a dieta” cree que involucra seguir un régimen alimentario carencial para poder reducir tallas corporales. La verdad es que siempre, por muy poco o mucho que comamos, estamos llevando una dieta. Si el día de hoy comimos huevos fritos, jugo de toronja, pastelitos con crema, una ensalada de verduras, filete de pescado empanizado, chocolates, rebanadas de queso con tocino y un vaso de leche antes de dormir, todo eso representa la dieta.

En muchas ocasiones debido a problemas de salud (cáncer, enfermedades renales, diabetes, problemas de colesterol elevado, etc) , las personas deben cambiar sus dietas de manera personalizada y profesional. Este trabajo lo realiza un nutriólogo que puede diseñar dietas especiales gracias a sus conocimientos sobre estos padecimientos.

Si una persona no presenta ningún problema que merezca la atención de un profesional médico y se encuentra en buen estado de salud, es importante entonces que mantenga una dieta adecuada consumiendo la cantidad ideal de nutrimentos. Por eso es importante conocer los alimentos que cada día se consumen. Saber su origen, su naturaleza, la mejor forma de cocinarlos, almacenarlos y de combinarlos.

Nutrimentos V.I.P

Los seres humanos son capaces de sintetizar muchos compuestos que necesitan para poder vivir; sin embargo, otros tanto no pueden ser creados por el cuerpo y/o necesitan ser ingeridos en condiciones especiales (embarazos, enfermedades, niñez, etc). Es necesario obtenerlos de los alimentos. Por eso dentro de lo posible se debe tener una alimentación variada. Incluir frutas y verduras. Saber balancear los alimentos de origen animal y de origen vegetal.

Los requerimientos diarios depende del estilo de vida, estado de salud, condiciones ambientales, edad y sexo de la persona. Los niños necesitan histidina como aminoácido esencial, pero en adultos esto cambia. La vitamina D puede ser sintetizada exponiendo la piel a una cantidad adecuada de luz solar, aunque en zonas de escasa iluminación (regiones del planeta muy nubladas, por ejemplo) la exposición es insuficiente.

Los nutrimentos que no pueden ser sintetizados por el cuerpo humano se llaman esenciales. Ejemplo de ellos son:

- Los ácidos grasos omega 3 y omega 6.
- 9 Aminoácidos (histidina, isoleucina, leucina, lisina, metionina, fenilalanina, treonina, triptofano y valina).
- Las vitaminas A ,C, D, E, K, B1, B2, B3, B5 B6, el ácido fólico (B9) y la vitamina B12 (cianocobalamina).
- Una gran variedad de minerales como el calcio, hierro, potasio,sodio,etc.

Otra sustancia indispensable, pero que no es considerado un nutrimento como tal debido a que no sufre transformaciones químicas durante el metabolismo, es el agua. El líquido que nos hidrata y es tan necesaria como medio de reacción. Casi todo nuestro cuerpo es agua (más del 70%, variando según la edad y el estado de salud) y por eso es fundamental tomar de 1.5 L a 2L de agua natural diariamente.

En el caso de personas con problemas de salud especiales, los médicos suelen modificar esos requerimientos con estudios personalizados para cada caso.

Vita-mineral ¿suplemento o natural?

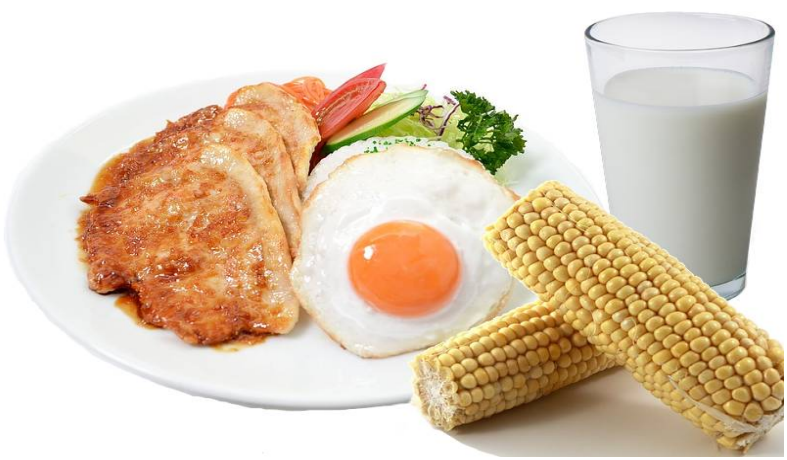
En algunas situaciones un médico puede recetar complementos vitamínicos y de minerales, como es el caso de las mujeres embarazadas que requieren ácido fólico para el desarrollo correcto del feto, anémicos que necesitan hierro, los enfermos de gastritis que no absorben adecuadamente la vitamina B12 por acción de los medicamentos antiácidos y para las personas que llevan una dieta vegana.

Algunas personas tienden a consumir los complementos por voluntad propia llegando a provocar daños a su salud cuando los consumen de más. Un exceso de calcio y/o sodio puede producir piedras en los riñones e hipertensión. Las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) se acumulan en los tejidos adiposos del cuerpo y en el hígado. Un exceso de ellas es muy difícil de eliminar y conlleva a sufrir intoxicaciones muy severas. En cambio, las vitaminas hidrosolubles (C y las del complejo B) se pueden eliminar con mayor facilidad por medio de la orina y el sudor (siempre y cuando el sistema renal funcione bien y se este bien hidratado), produciendo síntomas generalmente menos severos en una sobredosificación.

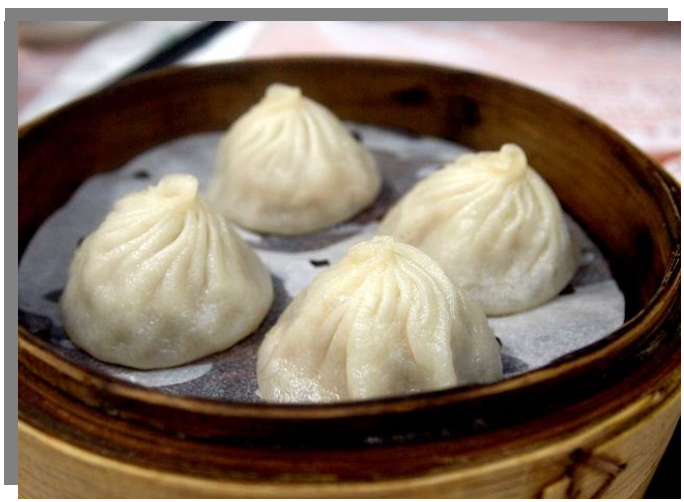
El problema aquí, radica en la irresponsabilidad del consumo de suplementos vitamínicos y de minerales. Solo un médico esta capacitado para recetar estos complementos. Cuando el cuerpo se encuentra en buen estado y no se presenta alguna condición especial, alimentarse correctamente es más que suficiente para tener las vitaminas y minerales que se requieren todos los días.

Combinar, mejorar y variar. Proteínas que se mezclan

Las fuentes principales de proteínas son los productos de origen animal y las leguminosas. En frutas, verduras y cereales también las encontramos, aunque en menor cantidad y calidad biológica, pero aún así , los cereales aportan aminoácidos que deben combinarse con las leguminosas para tener una dieta completa.



Históricamente muchas civilizaciones en todo el mundo han cultivado un cereal y una leguminosa muy representativos de su cultura alimentaria. En China esta el arroz y la soya, en Latinoamérica el maíz y el frijol, en Europa el trigo y las lentejas, etc.



En estas combinaciones no solo se trata de crear platillos con sabores únicos al paladar, también forma parte de lo que se conoce como complementación proteica. De manera empírica se realizaba algo desde hace siglos que actualmente la ciencia pone al descubierto. Los aminoácidos esenciales están distribuidos en diferentes proporciones en todos los alimentos.

Productos de origen animal como lo son leche, carne y huevos; poseen un mayor número de aminoácidos esenciales con respecto a los contenidos en proteínas de origen vegetal. Es por eso que se les llama proteínas de alta calidad o de alto valor biológico.

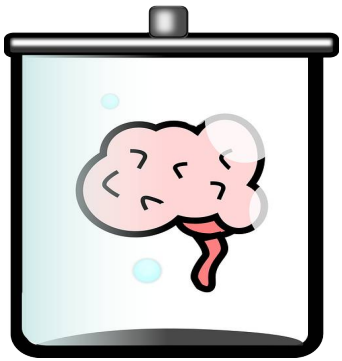
Podrías pensar que consumir mucha leche o solo alimentos de origen animal en grandes cantidades sería lo mejor, pero no. Es necesario combinarlos debido a que la carne y leche son limitantes en metionina. ¿Limitantes?, un momento, ¿eso qué significa? Se refiere a que el aminoácido esencial metionina se encuentra en muy pequeñas cantidades en productos de origen animal; sin embargo, los cereales lo poseen en la cantidades adecuadas para complementarse con ellos. Además los cereales son limitantes en lisina, cosa que un buen vaso de leche o unos huevos refritos corregirán.

Lo mismo pasa con lo que se mencionó en el inicio de esta sección. Leguminosas y cereales se complementan. Leguminosas deficientes en metionina y cisteína, se complementan con los cereales deficientes en lisina. Al sumarlos la calificación química de la mezcla aumenta (mayor calidad biológica). Esto es ideal para poder obtener todos los aminoácidos esenciales en la dieta.

Platillos típicos de esta regla son: frijoles fritos con tortillas, una rica torta de chorizo, un buen tazón de leche con hojuelas de maíz y tofu asado con panecillos de arroz.

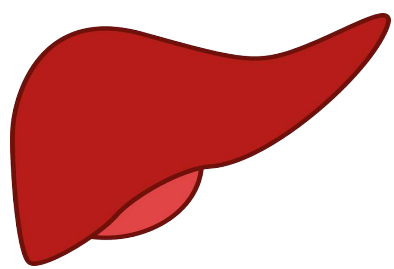
Pasteles y frituras de energía

Para tener energía necesitamos azúcares y grasas. Estas dos fuentes son los principales combustibles de nuestro cuerpo. Los hidratos de carbono podemos encontrarlos en papas, cereales, frutas, dulces, pastelitos, refrescos, jugos, tortillas, pan de dulce, pan de caja, fideos, pasta seca y lípidos en semillas oleaginosas como son las nueces, cacahuates y pistaches; en carnes, leche, huevo, frituras y chocolates. Si eres observador podrás encontrarlos en casi todos los alimentos.

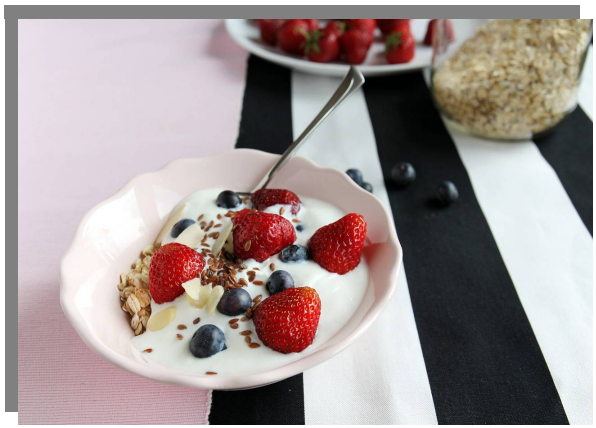


Los azúcares son muy importantes en la alimentación. Uno de ellos, la glucosa, es lo único que el cerebro come. Grasas y aceites no se quedan atrás. Los famosos ácidos grasos omega 3, 6 y 9; son necesarios para la formación y buen funcionamiento del sistema nervioso.

Cuando estas fuentes de energía no necesitan utilizarse se almacenan en el cuerpo de dos formas: como glucógeno o en el tejido adiposo.



El glucógeno es una molécula polimérica formada a partir de glucosa propia del reino animal, muy semejante al almidón que es la molécula de reserva energética de los vegetales. En el cuerpo humano, el glucógeno se almacena mayoritariamente en el hígado y en los músculos, pero en cantidades menores.



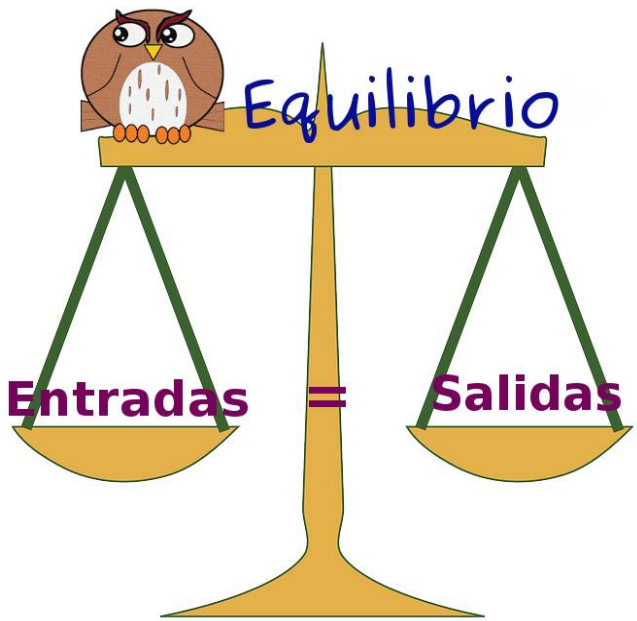
Cuando necesitamos energía en periodos de ayuno (cuando no se esta comiendo), el hígado manda glucógeno al torrente sanguíneo. Aproximadamente en medio día estas reservas se agotan y necesitan recargarse nuevamente. ¿De qué manera se hace?, pues...mmm... ¿que será?...apuesto que ya lo sabes...¡exacto!, comiendo. Es muy común que las personas que no desayunan y pasan mucho tiempo sin comer presenten mareos e inclusive desmayos debido a la falta de azúcar en el cerebro. Como remedio usualmente se ofrece una paletita de caramelo o algún alimento que garantice un suministro rápido de glucosa.

Por otra parte, el resto de lípidos o azúcares que son ingeridos y que no serán utilizados aún como combustible a corto plazo se almacenan en el tejido adiposo en forma de grasas.

Excesivamente carente de equilibrio

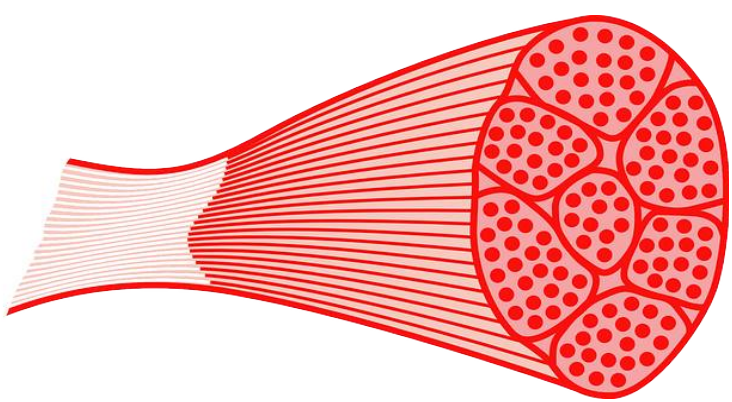
Como se menciono anteriormente, la alimentación debe ser variada y suficiente. Debemos incluir toda la gama de alimentos que nuestra capacidad adquisitiva pueda suministrarnos. Siempre de manera balanceada, sin excesos y sin carencias. Para entender esto mejor hace falta conocer lo que es el metabolismo. Podemos definirlo de manera sencilla como:

Anabolismo cuando involucra la creación de componentes celulares y catabolismo cuando involucra la degradación de biomoléculas para obtener energía.



Todo eso ocurre en perfecto equilibrio y gracias a ello podemos tener vida. Para cuestiones prácticas, conocer este simple hecho (aunque de sencillo solo sea el concepto), nos permite ejemplificar lo que ocurre al momento de alimentarnos. Se puede representar este fenómeno como una cuenta de ahorro. Lo que metemos y no se usa, queda almacenado. Lo que gastamos sin tener recursos de reserva, debe salir de alguna parte.

Todos los días gastamos y consumimos energía. Si consumimos más de lo que se gasta, este exceso se almacena primordialmente en forma de grasa. Al contrario, si consumimos menos de lo que gastamos habrá un déficit que nuestro organismo tendrá que pagar muy caro. ¿De qué manera lo paga?, es muy fácil y terrible a la vez, ¡el cuerpo comienza a devorarse a sí mismo! Tal como paso con "Enriqueta", el barco de "La vuelta al mundo en ochenta días" de Julio Verne, que tuvo que ser desmantelado y quemado parte por parte para tener la energía que requería. De la misma forma en un cuerpo desnutrido sin reservas de glucógeno y mucho menos de lípidos, lo único que le queda son las células musculares hechas de proteína. Estás se consumen para mantener en funcionamiento el cuerpo.



Por otro lado, cuando se consume de más y se almacena en el tejido adiposo si la tendencia es constante para un superávit de energía con excesos continuos, se manifiestan problemas crónicos que actualmente tienen alcances epidémicos en muchas partes del mundo: sobrepeso y obesidad.

Carencias y excesos. Detonadores de enfermedades terribles como la diabetes, anemia, hipercolesterolemia, malnutrición, hipertensión arterial,etc.

Surtiendo la despensa

Para comprar comida se deben tener ciertos cuidados al elegir la mercancía. Hay que estar muy atento y ser muy observador. Revisar que no existan signos en los alimentos que nos indiquen deterioro, contaminación o daño en los mismos, como:

1) Tener aromas extraños: Si se compra un kilo de carne y detectas un olor nauseabundo o ligeramente fétido, cuidado, podría ser riesgoso consumirlo. Es muy importante tenerlo en cuenta para pescados y mariscos.

2) Alteraciones visualmente perceptibles como: colores extraños, sustancias desconocidas, insectos, moho, etc

Ejemplos de ello son: huevos manchados con sangre o heces fecales, mermeladas con hongos creciendo en la superficie, agua con grumos flotando, verduras con manchas de moho, pescados con ojos opacos y hundidos, etc.

3) Latas que presentan golpes severos o están abombadas

Una lata abombada, sin daño visible, indica probablemente que microorganismos anaerobios crecen en su interior como *Clostridium botulinum* que produce la enfermedad llamada “botulismo” y es muy grave. Latas que reciben golpes llegan a contaminarse con varios microorganismos (hongos, levaduras, bacterias,etc) que acceden a su interior a través de fisuras o aberturas originadas por el daño.

4) Paquetes, botellas o bolsas que están abiertas

¡Cuidado! En estos productos ya no se garantiza la integridad del mismo. No se puede saber con que fin se abrió o que clase de sustancias peligrosas pueda contener. A pesar de que no se pueda detectar alteración alguna por medio del sentido de la vista o del olfato, eso no es garantía de que sea seguro de consumir.

Contemplar los 4 puntos anteriores nos proporciona mayor certidumbre acerca del estado sanitario de la comida que adquirimos.

Una cadena de mucho frío

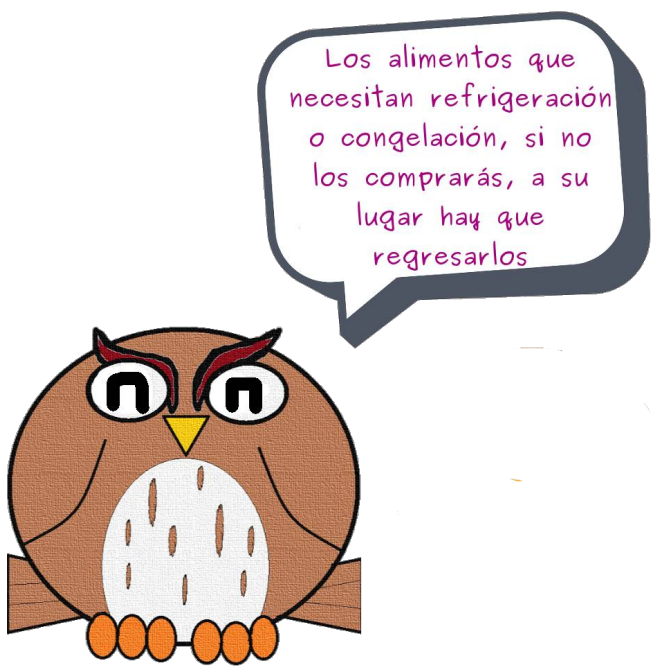
Tal vez te has dado cuenta cuando vas al supermercado y estás formado en la caja que en la sección de dulces hay carne empacada, rebanadas de jamón, quesos y yogures. Muchos alimentos que las personas, por diferentes motivos, dejan abandonados. Es un asunto muy serio. Son productos que al no estar condiciones adecuadas de temperatura comienzan a deteriorarse con mayor rapidez. Por eso es importante que al omitir llevar a casa algún alimento que necesite refrigeración o congelación, lo regreses de donde lo tomaste.

Cuando vamos de compras es fundamental que los alimentos almacenados en condiciones de baja temperatura sean los últimos que pondremos en el carrito. Todo eso esta relacionado con lo que se le denomina “cadena de frío”.

Desde el momento en que un embutido (jamón, mortadela, salchichas,etc) es elaborado en la planta de producción, el fabricante lo mantiene en condiciones rigurosas de refrigeración. Cuando los camiones de la empresa lo distribuyen a los diferentes puntos de venta el producto sigue estando en refrigeración y debe permanecer así mientras sea exhibido en la tienda.

Cada comprador puede mantener esta cadena de frío o romperla después de adquirirlo, dependiendo de que tanto tarde en llegar a casa. Un helado podría llegar derretido, pero otros alimentos como el pescado o mariscos, comenzarían a "echarse a perder".

Corresponde a un comprador bien informado calcular tiempos de viaje y tener condiciones adecuadas para almacenar sus compras.



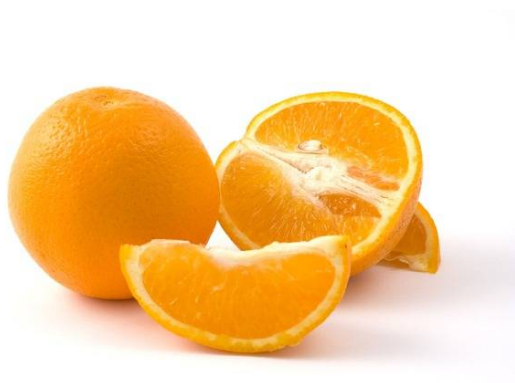
Frutas jóvenes que no maduran

Adquirir frutas que se encuentran aún "verdes" usualmente se hace para que continúen madurando en casa y sea adecuado su consumo en un tiempo posterior a su compra. De esa forma pueden durar más tiempo antes de "echarse a perder". Sin embargo, esta estrategia de compra no muchas veces resulta adecuada para con todos los frutos.

Para entender mejor lo anterior, es necesario explicar lo que es un fruto climatérico y uno que no lo es. Un fruto climatérico es una fruta que continúa madurando (se desarrollan sabores, aromas y prosiguen los procesos biológicos que alteran la proporción de nutrimentos en ellos) a pesar de ser cosechados. Se pueden comprar

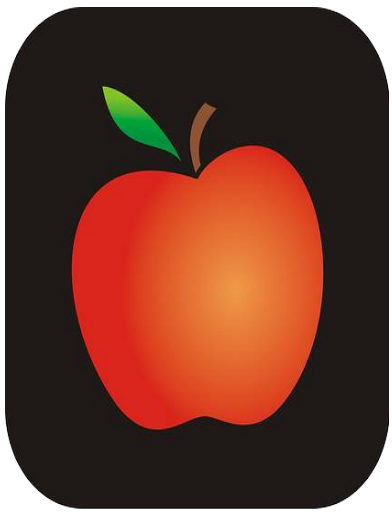
inmaduros en el mercado y terminar el proceso de maduración en casa. Esto se debe a que siguen produciendo un compuesto llamado “etileno”. Ejemplo de estos frutos son: manzana, higo, mango, kiwi, guayaba, mamey, aguacate, durazno, ciruela, sandía, plátano, melón chino, kaki, zapote, ciruela, nectarina, albaricoques, membrillo, maracuyá, entre otros.

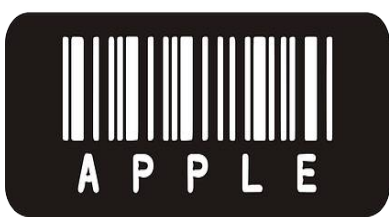
Por otro lado, los frutos no climatéricos no continuarán madurando al ser separados de la planta que les dio origen y el efecto del etileno sobre ellos solo logra “desverdecerlos” (crea la falsa sensación de maduración por la degradación de clorofilas). Estas clases de frutas deben ser compradas ya maduras y consumirse con prontitud. Ejemplo de estas frutas son: limón, naranja, mandarina, guayaba, fresa, frambuesa, lima, litchi, aceituna, arándano, granada, mora, uva, zapallo, pepino, cereza, piña, berenjena, granada, pomelo, y muchos más.



Las etiquetas dicen más de lo que creías

Una etiqueta representa muchas veces la primera impresión que se tiene al conocer un producto. Proporciona mucha información y parte de ella es muy importante para los consumidores. Las etiquetas en alimentos brindan información referente a: cantidad neta que contiene el empaque, los ingredientes que lo componen, la fecha de elaboración, medios de contacto con el fabricante (esto es útil para reportar problemas), sugerencias de uso, método de preparación,etc. Algo que nunca debe faltar (así la legislación de muchos países lo exige) es la tabla nutrimental.





La tabla nutrimental indica en casi todas las legislaciones:

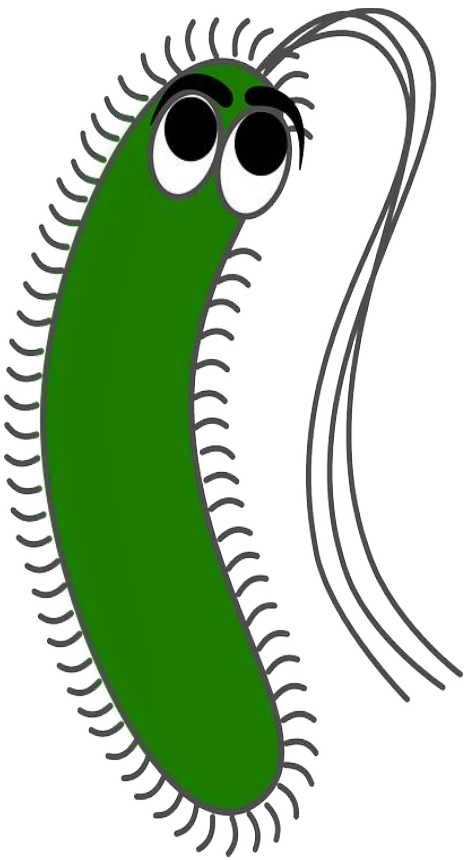
- Tamaño por porción. La cantidad en gramos o mililitros que corresponden a una porción.
- Cantidad de porciones.
- La energía que suministra cada porción. Esta expresada en kJ y en kcal.
- Proteína total.
- Cantidad de grasas totales. Divididas entra saturadas e insaturadas.
- Total de hidratos de carbono. Mostrando la cantidad de fibra dietética presente.
- Vitaminas y minerales que contiene el alimento. Pueden aparecer solo algunas (o las que la ley obligue a incluir en la tabla nutrimental).
- Porcentajes del requerimiento dietético de cada nutrimento que cubre cada porción.

El deber de una persona responsable de su alimentación es consultar siempre las tablas nutrimentales de todos los alimentos que caigan en sus manos. Se pueden revisar los gramos de proteína que posee el producto (comparando distintos productos entre sí, como es el caso de las gelatinas), la cantidad de azúcar y grasas (importante cuando se quiere ser moderado en el consumo de estos nutrimentos calóricos). Esto permite tener información de lo que se esta introduciendo al organismo para controlar mejor nuestra alimentación

Por otra parte también podemos checar los ingredientes de los cuales está formado el alimento. En primer lugar, en la lista de ingredientes aparece el que se encuentra en mayor proporción, siguiendo consecutivamente un orden de mayor a menor hasta llegar al que se encuentra en menor cantidad. Esto es importante revisar por si se posee alergia a alguno de los componentes empleados (como el colorante amarillo número 5, fenilalanina, gluten, lactosa, soya, maní, mariscos,etc) y para conocer lo que realmente se esta ingiriendo.

Finalmente hay que ser observador en lo que se refiere a fechas de caducidad o de consumo preferente. Revisarlas siempre en todos los alimentos que se pretendan comprar. Deben estar visibles en el producto y ser de interpretación sencilla. Si notas un empaque donde no aparezca o se te complique interpretar lo que dice, es recomendable no adquirirlo y, si se desea, comunicarse con el fabricante para sugerir mejoras en ese aspecto.

Alimentos crudos



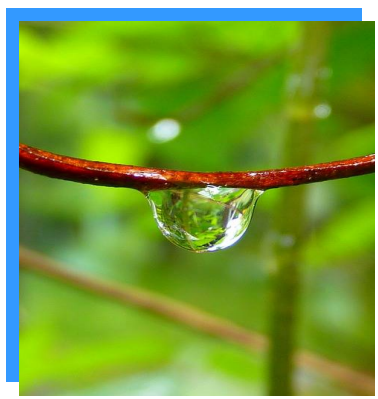
Alimentos crudos como la carne de pollo, res y cerdo; así como el huevo ,frutas y vegetales, son alimentos susceptibles de estar naturalmente contaminados de origen por muchos microorganismos patógenos (*Escherichia coli O*157:H7, *Salmonella typhi y Entamoeba histolytica)*. Eso no significa que hay que temer al consumir esos alimentos. Los patógenos están en casi todas partes. Son los buenos hábitos alimentarios personales los que nos ayudan a combatirlos.

Entre las acciones que debemos tomar se encuentran:

- Frutas y verduras deber ser lavadas y desinfectadas. Se puede enjuagar si tiene partículas de suciedad muy grandes o cepillar ligeramente usando jabón. Posteriormente hay que añadir algún desinfectante especial para alimentos (existen muchos en gotas que se añaden a los vegetales sumergidos en agua).

- Evitar consumir productos cárnicos crudos de dudosa procedencia. En el caso del sushi u otros platillos que se sirven crudos, los responsables de ofertar tales alimentos deben seguir protocolos muy estrictos de procesamiento para garantizar que no existan patógenos en la comida que puedan ocasionar enfermedades o daños en la salud. En este caso se puede comer con mayor confianza, aunque se debe revisar que se sigan tales protocolos y estar siempre en alerta debido a que no todos los establecimientos pueden llevarlos a cabo. Siempre existirá mayor riesgo ,en este aspecto, con alimentos que no recibieron tratamiento térmico (que no fueron horneados, fritos, hervidos, etc).

- Limpiar las áreas donde se almacenaron y/o manipularon alimentos crudos.

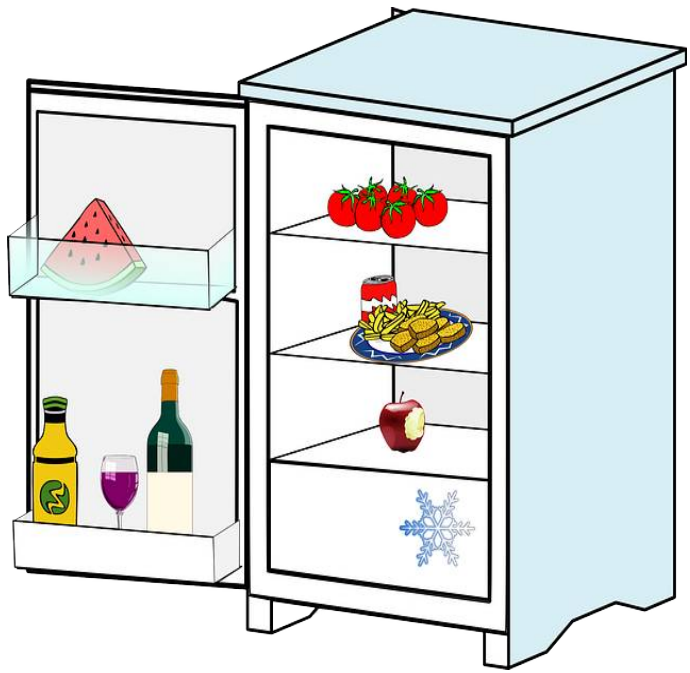


- Hervir o clorar el agua. No en todas partes se tienen servicios de agua potable de calidad o los recursos para comprarla. Hervirla de 5 a 10 minutos, o añadir gotas de hipoclorito de sodio de uso domestico (conocido coloquialmente como el famoso desinfectante “cloro”) puede ser una solución barata y efectiva (2 gotas por litro de agua si esta clara y 4 gotas si esta turbia. Mezclar y esperar 30 minutos antes de beber).

Limpia y limpia, cada mano y cada mesa.

Si vamos a manipular alimentos es importante lavarse correctamente las manos. Se comienza enjabonando y tallando, para finalmente enjuagar partiendo de los antebrazos hasta llegar a las manos. Si por alguna razón necesitamos salir de la cocina (como para ir al baño, sacar al perro, limpiar los mocos de los niños, contestar el teléfono, sacar basura, revisar las redes sociales del smartphone, etc) es necesario repetir la operación de lavado.

También se deben tener limpias y desinfectadas las áreas de trabajo y los utensilios antes de proceder a cocinar. Eso incluye los refrigeradores, trapos, hornos y alacenas.



Ser limpios nos garantiza preparar platillos sanos y libres de contaminación externa (bacterias patógenas, sustancias tóxicas,etc).

Pero hay algo que a muchas personas se les escapa continuamente, la *contaminación cruzada.*

La contaminación cruzada ocurre cuando se utilizan instrumentos o áreas donde se manipulo materia prima cruda con alimentos ya cocinados, o cuando ambos entran en contacto de alguna forma. Bacterias patógenas pasan al platillo poniendo en riesgo a la persona que lo consuma.

Ejemplos de contaminación cruzada son:

- Cortar con el mismo cuchillo un pedazo de pollo crudo y el pollo ya frito listo para consumir.
- Usar un trapo para limpiar la sangre que escurre de un trozo de carne de res y con el mismo secarse las manos húmedas. Lo que se toque después de eso se contamina.
- Agregar verduras sin desinfectar a sopas al momento de servirlas.
- Descongelar carne de cerdo en el refrigerador. Esta exuda agua con sangre sobre los flanes y gelatinas que están en partes inferiores.

Siempre contar con información

Contar con información seria y actual es la mejor manera de poder cuidar de nuestra alimentación. Datos relacionado con los alimentos, las medias de higiene que hay que tener, las alertas sanitarias que difundan las autoridades, etc. Además se debe tener un registro periódico de nuestras medidas corporales. Registrar peso y altura por lo menos una vez al mes.

También se debe acudir con profesionales médicos en caso de presentar enfermedades graves o requerir tratamientos especializados. Solo un nutriólogo esta capacitado para diseñar dietas especiales y los médicos para recetar medicamentos. Se debe acudir al profesional de la salud que más confianza te inspire.

En muchas ocasiones las autoridades sanitarias promueven jornadas de salud para diagnosticar oportunamente muchos males antes que se compliquen (diabetes, hipertensión, cardiopatías, sobrepeso, triglicéridos altos, etc). Es bueno aprovechar tales eventos y mantener atención a la salud personal que representa una de las cosas más importantes para la vida.

Bibliografía consultada

1)Diccionario de la lengua española (22.ª edición),Real Academia Española, 2001, http://www.rae.es/recursos/diccionarios/drae consultado el 01 de noviembre de 2014

2)CAC/RCP 39-1993 Código de Prácticas de Higiene para los Alimentos Precocinados y Cocinados utilizados en los Servicios de Comidas para Colectividades. 1993

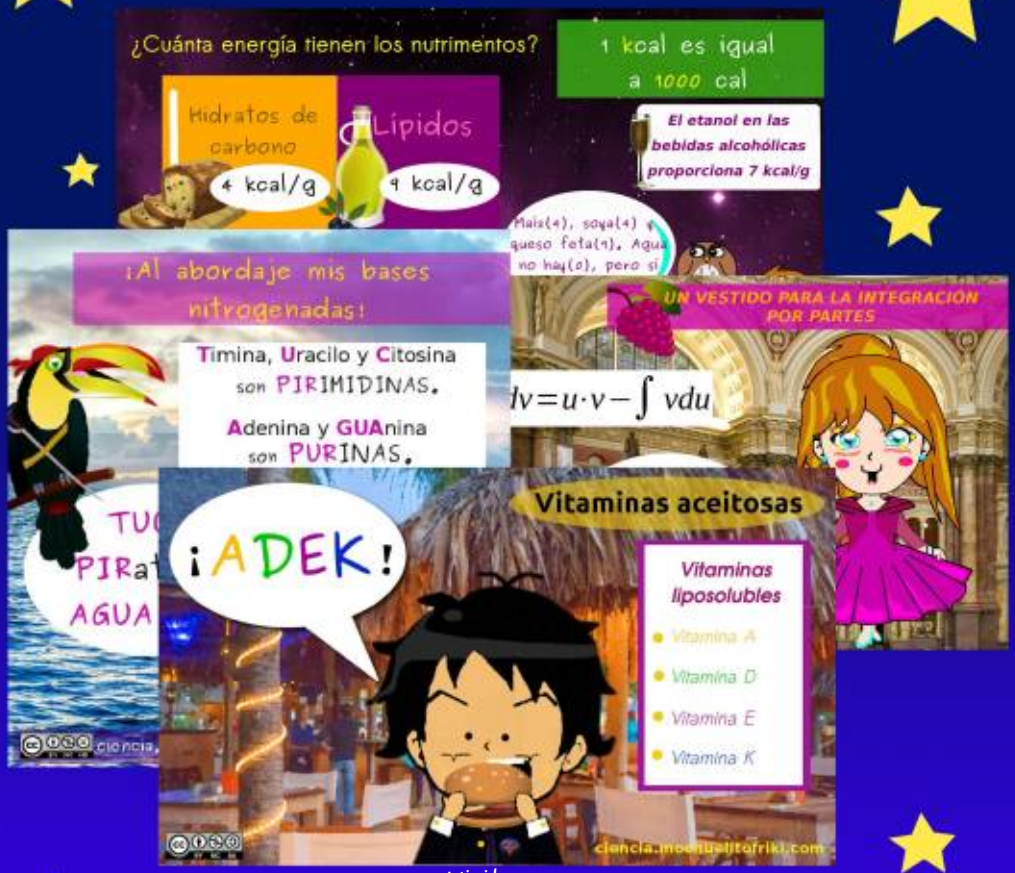
3)CAC/RCP 1-1969 Principios Generales de Higiene de los Alimentos. 2003

4)Como desinfectar el agua.
http://www.cdc.gov/healthywater/pdf/emergency/09_202278-B_Make_Water_Safe_Flyer_es_508.pdf consultado el 01 de noviembre de 2014

5)Nelson, D.L. y Cox, M.M. 2005. "Lehninger Principios de Bioquímica".
4ª edición. Ed. Omega. España

6)Badui D. S. 2006. "Química de los alimentos "4ª edición. Ed.Pearson Educación. México

7)Verne J. 2003 "La vuelta al mundo en 80 días". Ed. Anaya. España



Visita

http://www.mochuelitofriki.com

Y encuentra cartones científicos con

reglas mnemotécnicas y muchas cosas más

Mochuelito friki es un químico especializado en alimentos, tecnólogo, geek y gran apasionado de la creatividad. Cree que el conocimiento científico es un bien libre, disponible para todos sin importar la condición social, nivel educativo, religión, género, nacionalidad o edad.