

FAMILIAS SAN LORENZO

BUEN DIA,

Desde el componente de salud y nutrición lo invitamos a realizar lectura en familia de cada una de las recomendaciones que entrega el INVIMA, en época de COVID₁₉

Recuerde que nuestra salud, depende del auto-cuidado y del cuidado que tengamos con las demás personas de la comunidad.

Y si puedes, sigue en casa; los niños y niñas siempre en casa.



Precauciones en la compra de tus alimentos



Evita salir a comprar alimentos si presentas **tos, fiebre, congestión u otros síntomas de gripa**, usa modalidades de domicilios.

Evita realizar las compras en **compañía de niños, adultos mayores** o personas **inmunosuprimidas**.



Realiza las compras en
establecimientos de confianza
y exige condiciones de limpieza

Evita las **aglomeraciones** y haz un uso adecuado de los **elementos de protección**.



La salud
es de todos

Minsalud





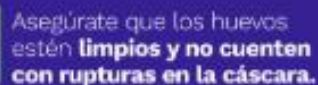
Selecciona frutas y verduras frescas que **no estén estropeados, sobre madurados o dañados.**



Revisa que los productos congelados no tengan **escarcha o cristales de hielo**, ya que puede indicar un almacenamiento prolongado o **una rotura de la cadena del frío**.



Verifica el color y aspecto del pescado y carnes, **no deben presentar ningún tipo de sustancias viscosas.**





Transporta tus alimentos de forma segura

invima
Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos

Mercado



Hogar



Realiza tus compras en el **menor tiempo posible**.



Alimentos que requieran **refrigeración o congelación** son los últimos en comprar y debes llevarlos rápidamente a casa.



Los alimentos perecederos deben refrigerarse **antes de las 2 horas siguientes** de comprados.



Revisa la etiqueta para conocer el modo de conservación que requiere el producto.



La salud
es de todos

Minsalud





Medidas seguras al usar tu nevera

inVimä
Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos

Descongela los alimentos
en el refrigerador.



Guarda en bolsas o recipientes los
alimentos que producen goteo.



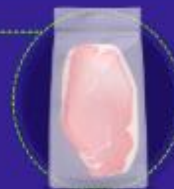
Limpia con frecuencia
el interior de la nevera.



Marca los productos con la
fecha de congelación para saber
cuál debes consumir primero.



Usa en lo posible bolsas herméticas
para empacar en porciones pequeñas
los alimentos que necesitan
ser congelados rápidamente.



Deja enfriar por un período máximo
de dos horas los alimentos cocinados
o dentro de una hora si la temperatura
ambiente es cálida para refrigerarlos.



Evita congelar más de una vez los
alimentos para que no se facilite la
proliferación de microorganismos
y/o su contaminación.



No guardes alimentos cocidos durante
mucho tiempo, aunque se encuentren
en el refrigerador.



Verifica la fecha de vencimiento
de los productos almacenados
en la nevera antes de su
preparación o consumo.

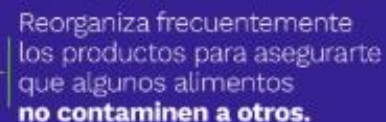


La salud
es de todos

Minsalud



Congela las carnes que **no serán consumidas** en los siguientes dos días.

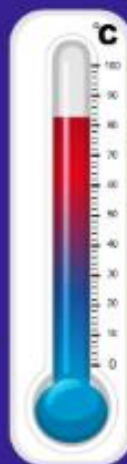




Cocina bien
tus alimentos



Calcula cantidades justas que se van a utilizar en un corto período de tiempo, evitando recalentar y contaminar los alimentos.



Pollo entero, piernas, perniles,
pechugas, alas.

Carnes bien cocidas de res, cerdo, cordero.

Sobrantes de comida, sopas y guisos.

Carne molida o mezclas de carne, hamburguesas, albóndigas, medallones de carne, platos con huevo.

Carne fresca de res*, cerdo*,
ternera*, cordero* (con 3 minutos
de sostenimiento), pescados
y mariscos.

Mantenimiento de la comida caliente.



La salud
es de todos

Minsalud



La persona que recibe
el domicilio



- ✓ Mantener la distancia de **por lo menos 2 metros** con el domiciliario.
- ✓ Inmediatamente se recibe el domicilio, se debe **desechar la bolsa externa** y debe lavar y **desinfectar las manos**.
- ✓ Lavar y desinfectar frascos, latas, paquetes **antes de guardar o utilizar**.



COVID-19



La salud
es de todos

Minsalud

Gracias

- Por : MPC Nutricionista FSL