

# 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.**

**Tip  
1**

## Precauciones en la compra de tus alimentos



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

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



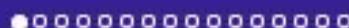
Realiza las compras en **establecimientos de confianza** y exige condiciones de limpieza

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



La salud  
es de todos.

Minsalud



**Tip  
2**

Revisa  
el estado de  
**tus alimentos**



No compres alimentos envasados que presenten **alteraciones en su empaque o producto.**



Seleciona frutas y verduras frescas que **no estén estropeados, sobre madurados o dañadas.**



Descarta la compra de productos que **requieren congelación** y no esté en esas condiciones.



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**.



El pescado y los mariscos en mal estado pueden tener **un ligero olor a amoniaco**, que se intensifica con la cocción.



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



Asegúrate que los huevos estén **limpios y no cuenten con rupturas en la cáscara**.



Tip  
3

Transporta  
tus alimentos  
**de forma segura**

invimä  
Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos

Mercado



Hogar



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

✍ Alimentos que requieren **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



Tip  
**4**

# Medidas seguras al usar tu nevera

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 periodo 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.





## Te enseñamos a organizar tu nevera

Matén la **cadena de frío** que necesitan los alimentos para su segura conservación y preservar sus propiedades nutritivas.

Separá siempre los alimentos **crudos de los cocinados**.

Nunca dejes el refrigerador demasiado lleno, esto hace más difícil la circulación del aire frío.

No dejes abierta la puerta de la nevera por mucho tiempo por que cambia la temperatura del refrigerador.

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



**Guarda adecuadamente los alimentos:** en el congelador las carnes.

**Parte superior del refrigerador:** derivados lácteos y cárnicos.

**Parte intermedia:** comida preparada, listos para el consumo y frutas y verduras limpias.

**Parte inferior:** carnes de ave, rojas y blancas.

**Cajón inferior:** frutas, verduras tubérculos y hortalizas.

**Puerta:** condimentos, aderezos y bebidas.

Reorganiza frecuentemente los productos para asegurarte que algunos alimentos **no contaminen a otros**.



Tip  
**6**

## Cocina bien tus alimentos

**invíma**  
Instituto Nacional de Vigilancia de Medicamentos y Alimentos

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



- Hierve los alimentos como sopas y guisos, así asegurarás que alcanzaron mínimo los **70 °C**.
- Para las carnes rojas y pollos cuida que los jugos sean claros y no rosados.
- Recalienta únicamente y completamente la porción de comida a consumir, mínimo **70 °C**.

**82°C**

Pollo entero, piernas, perniles, pechugas, alas.

**77°C**

Carnes bien cocidas de res, cerdo, cordero.

**74°C**

Sobrantes de comida, sopas y guisos.

**70°C**

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

**63°C**

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

**60°C**

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