

# GUÍA ITALIANA PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA



**Ministero delle Politiche  
Agricole e Forestali**



*On. Ministro Giovanni Alemanno*



**Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione**

*Presidente - Prof. Ferdinando Romano*





**Ministero delle Politiche  
Agricole e Forestali**



*On. Ministro Giovanni Alemanno*



**Istituto Nazionale  
di Ricerca per gli Alimenti  
e la Nutrizione**

*Presidente - Prof. Ferdinando Romano*

revisión 2003

**Traducido por la Fundación de la Industria de Alimentación y Bebidas**



FUNDACIÓN DE LA INDUSTRIA  
DE ALIMENTACIÓN Y BEBIDAS

**Madrid, 2007**



## Prefacio

La 3ª edición de la “Guía italiana para una alimentación sana”, desea destacar la atención y participación que el Ministerio Italiano de Política Agrícola y Forestal quiere tener, estando cerca del ciudadano, suministrando un mejor conocimiento en la escena alimentaria a través del saber científico.

La alimentación sana es uno de los elementos clave para mantener y garantizar la calidad de vida de los ciudadanos.

La calidad de vida constituye unos de los parámetros esenciales e irrenunciables que identifican el nivel de civilización de un pueblo y su valor no es inferior a aquellos parámetros económicos a menudo referidos, de manera exclusiva, para caracterizar el “peso” de una Nación.

Por consiguiente, una función imprescindible de las Instituciones es prestar atención a todos los factores, sin excluir ninguno, que participan en la tesitura de aquella gran red de relaciones estrechamente interconectadas, que constituyen la comunidad popular.

Desde este punto de vista, resulta de máxima importancia ser claro. Muchas veces las familias se han encontrado desorientadas ante la enorme cantidad de información, muchas veces contradictoria, referente a los alimentos. En tal situación, son las Instituciones las que intervienen como autoridad, desarrollando su propio deber informativo y formativo.

De aquí la necesidad de un instrumento con el fin de suministrar indicaciones precisas y creíbles a los ciudadanos e incidir realmente sobre su comportamiento cotidiano en el ámbito alimentario. Esta es la base esencial para mejorar el bienestar de la población y con ello la calidad de vida, previniendo también así la aparición de patologías.

La agricultura y alimentación en la Historia Antigua de las Naciones son legados de un comportamiento inseparable, que contribuye a afianzar su identidad, es decir, su propia especificidad: el mundo rural está estrechamente unido a las tradiciones alimentarias y por tanto a las culturales.

La vocación agrícola de Italia expresa dicho vínculo, el cual es mucho más profundo e importante que en muchas otras naciones. Esto es sólo el primer paso en un recorrido coherente que nuestro Ministerio intenta llevar adelante, con el fin de difundir siempre una cultura de alimentación sana en nuestra sociedad.

Gianni Alemanno  
Ministro de Política Agraria y Forestal

## Instrucciones de uso

En las últimas décadas, las Instituciones públicas y Organismos científicos han elaborado, en los principales países del mundo, guías o directivas para la educación alimentaria. En la misma dirección se han situado las principales Agencias Internacionales que se ocupan de la alimentación y la salud.

En Italia, a finales de 1986, el Instituto Nacional para la Investigación de los Alimentos y la Nutrición se hizo cargo de tal iniciativa y con la colaboración de numerosos representantes de la comunidad científica nacional, ha elaborado la primera “Guía para una vida sana en la alimentación italiana”. En 1997 se realizó la primera revisión, seguida en 2003 de la presente edición.

Esta Guía ha sido elaborada para suministrar al consumidor una información simple y unas indicaciones para comer mejor y con gusto, respetando las tradiciones alimentarias de nuestro país y protegiendo a la vez la propia salud. Para ello se ha contado con la colaboración de numerosos estudiosos pertenecientes a diferentes instituciones científicas y académicas italianas, con el objetivo de abarcar el conocimiento existente en todo el marco de la nutrición.

La oportunidad y necesidad de una revisión periódica de esta guía son fácilmente explicables. Por una parte, es necesaria su actualización en base a la continua evolución del conocimiento científico; por otra parte, los cambios relacionados con el consumidor, sus hábitos alimentarios y sus estilos de vida, en el marco de una sociedad que demuestra siempre mucha atención en relación a los temas de alimentación y salud.

Por estos motivos, es cada vez más urgente, la exigencia de poner a disposición del consumidor un instrumento como esta Guía, avalada por las instituciones científicas, actualizada en sus contenidos y fácilmente comprensible. Asimismo, que aporte información no sólo de las indicaciones prácticas (resumidas particularmente en “cómo comportarse”, en “falsas creencias”...,etc.), sino también de carácter típicamente técnico-científico.

Por tanto, la revisión del 2003 de esta Guía está dirigida a aquellos que deseen tener simples aclaraciones sobre los aspectos básicos del uso de los alimentos durante la vida cotidiana y que anhelan encontrar en la nueva Guía una mayor profundización de tipo científico.

El objetivo, es conseguir un mejor comportamiento alimentario por parte de la población y esto es posible gracias a una mejor información y mejor conocimiento por parte de los consumidores, basado en datos objetivos y científicamente confirmados.

El consumidor italiano en particular, goza de poder disponer de una amplia gama de productos dotados de óptimas características, tanto aquellos tradicionales como aquellos ofertados por un sector productivo agroindustrial que ya ha demostrado el deseo de orientarse en coherencia con las indicaciones dadas por la anterior guía.

En esta óptica también está el sector de la restauración colectiva que puede ejercer un papel relevante, ya sea distribuyendo o produciendo comida con el respeto de las indicaciones de esta Guía o bien, difundiendo a los propios usuarios una información alimentaria coherente con los principios contenidos en esta directiva.

## ÍNDICE

1. Controla el peso y mantente siempre activo	9
2. Más cereales, legumbres, hortalizas y frutas	12
3. Grasas: elige la calidad y limita la cantidad	13
4. Azúcares, dulces y bebidas azucaradas: en su justo límite	14
5. Bebe todos los días agua en su abundancia	15
6. ¿La sal? Mejor poca	16
7. Bebidas alcohólicas: si tomas, sólo en cantidad controlada	17
8. Varía con frecuencia tus elecciones en la mesa	18
9. Consejos especiales para personas especiales	20
10. La seguridad de tus alimentos también depende de ti	22



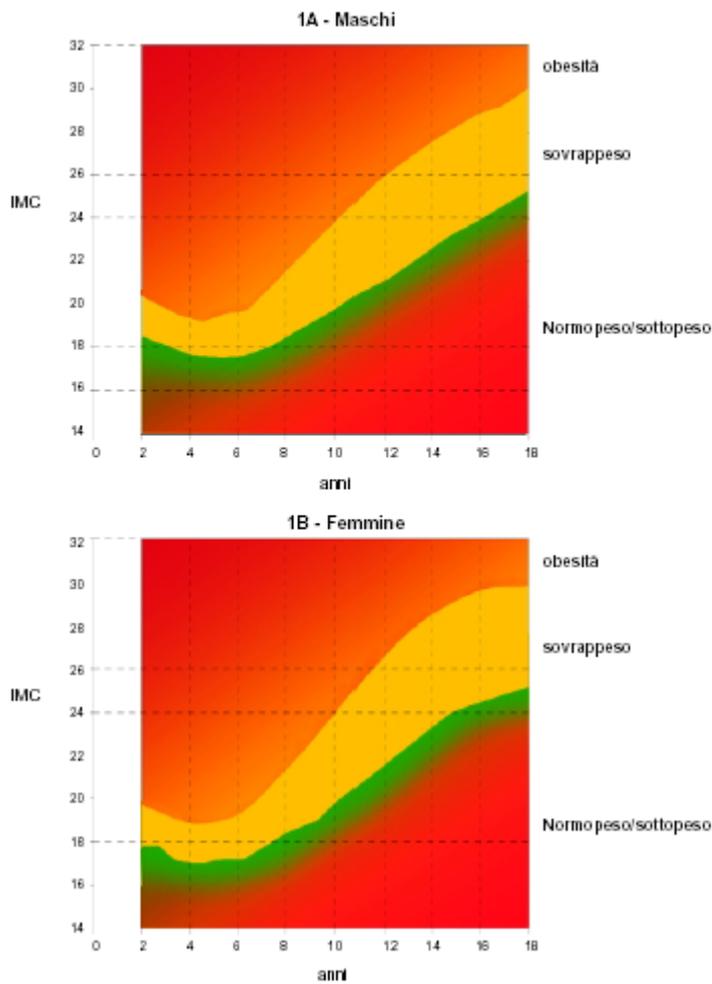
# 1. CONTROLA EL PESO Y MANTENTE SIEMPRE ACTIVO

*Cómo comportarse:*

- Tu peso depende también de ti. Péstate al menos una vez al mes, controla tu índice de masa corporal (IMC) para que esté en los límites normales.
- En caso de que tu peso esté fuera de los límites normales, intenta llevarlo gradualmente a los límites establecidos:
  - En caso de sobrepeso: consulta al médico, reduce las “entradas” energéticas comiendo menos y eligiendo alimentos de bajo contenido calórico y que sacien más, como hortalizas y frutas; aumenta las “salidas” energéticas desarrollando una mayor actividad física y distribuyendo oportunamente la alimentación a lo largo de toda la jornada desde el desayuno, que no debe saltarse.
  - En caso de bajo peso: consulta al médico y, de todas formas, mantén un justo nivel de actividad física y una alimentación variada y equilibrada, consumiendo todas las comidas en su horario habitual.
- Acostúmbrate a moverte un poco más cada día: camina, sube y baja las escaleras, desarrolla pequeños trabajos domésticos, etc.
- Evita las dietas desequilibradas o muy drásticas del tipo “haz tú mismo tu propia dieta”, que pueden ser dañinas para tu salud. Una buena dieta de adelgazamiento debe siempre incluir todos los alimentos de manera equilibrada.

**Figura 1 A: Sistema para la valoración de la pérdida de peso corporal en niños y adolescentes (2-18 años)**

FIGURE 1A E 1B  
*Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo nei bambini e negli adolescenti (2-18 anni)*



• Identifica la categoria negli schemi riportati (1A maschi, 1B femmine) collegando l'età del bambino con l'IMC calcolato come segue:

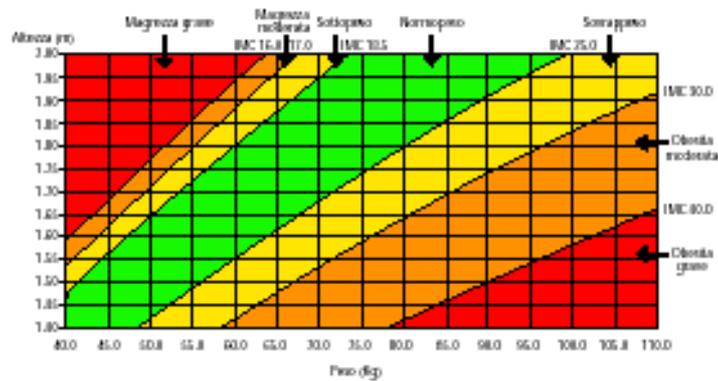
$\text{peso (kg)} : \text{statura (m)} : \text{statura (m)}$

Esempio: una bambina di 11 anni che pesa 38 kg ed è alta 1,43 m avrà un  $\text{IMC} = 38 : 1,43 : 1,43 = 18,6$  e rientrerà nell'area normopeso/sottopeso

Nota bene: Non esiste attualmente un criterio basato sull'IMC che permetta di distinguere i bambini sottopeso da quelli normopeso. Tale valutazione va fatta dal pediatra ed è particolarmente opportuna nel caso in cui il valore ottenuto si collochi nell'area rossa della sezione normopeso/sottopeso.

Figura 1 B: Sistema para la valoración de la pérdida de peso corporal en adultos (> 18 años)

FIGURA 2 - Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo negli adulti (eta superiore a 18 anni)



Cuadro 1: Categorías del Índice de Masa Corporal (IMC)

Categoría de IMC	IMC
Delgadez grave	< 16,0
Delgadez moderada	16,0-17,0
Bajo peso	17,0-18,5
Normopeso	18,5-25,0
Sobrepeso	25,0-30,0
Obesidad moderada	30,0-40,0
Obesidad grave	>40,0

**IMC = Peso (kg) / Altura<sup>2</sup> (m)**

## 2. MÁS CEREALES, LEGUMBRES, HORTALIZAS Y FRUTAS

*Cómo comportarse:*

- Consume de forma cotidiana más porciones de hortalizas y fruta fresca y aumenta el consumo de legumbres ya sean frescas o secas, teniendo cuidado de reducir el aceite y las grasas que se añadan, que pueden ir sustituidas por especias y aromas.
- Consume regularmente pan, pasta, arroz y demás cereales (mejor integrales), evitando añadir demasiados condimentos grasos.
- Cuando puedas, elige productos obtenidos a partir de harinas integrales y no con el simple añadido de la corteza o de otras fibras (lee las etiquetas).
- Para poner en práctica estos consejos, haz referencia a las raciones indicadas en el capítulo 8 de la presente Guía titulado, “Varía con frecuencia tus elecciones en la mesa”.

### 3. GRASAS: ELIGE LA CALIDAD Y LIMITA LA CANTIDAD

*Cómo comportarse:*

- Modera la cantidad de grasa y aceites que usas para condimentar y cocinar. Utiliza eventualmente superficies antiadherentes, cocción en papillote (asar carne o pescado con manteca o aceite, envolviéndolo en un papel), horno microondas, cocción al vapor...etc.
- Limita el consumo de grasas de origen animal (mantequilla, tocino, manteca, nata, etc.)
- Elige las grasas de origen vegetal, sobre todo aceite de oliva virgen extra y aceites de semillas.
- Usa las grasas preferiblemente crudas y evita reutilizar las grasas y los aceites ya cocinados.
- No excederse en el consumo de alimentos fritos.
- Come más a menudo pescado, ya sea fresco o congelado (2-3 veces a la semana).
- En las carnes, elige mejor las carnes magras y elimina la grasa visible.
- Si te gustan los huevos, puedes tomar hasta 4 a la semana, distribuidos en varios días.
- Si consumes mucha leche, elige mejor la desnatada o semidesnatada, que sigue manteniendo su contenido en calcio.
- Todos los quesos contienen una elevada cantidad de grasa: elige aquellos con menos grasa o bien, consume raciones más pequeñas.
- Si quieres controlar la calidad y la cantidad de grasa que contienen los alimentos, lee las etiquetas.

## **4. AZÚCARES, DULCES Y BEBIDAS AZUCARADAS: EN SU JUSTO LÍMITE**

### *Cómo comportarse:*

- Modera el consumo de alimentos y bebidas azucaradas durante el día, para no superar la cantidad recomendada diaria.
- Entre los dulces, elige mejor los productos al horno de tradición italiana, que contienen menos grasa y azúcar y más almidón, como por ejemplo galletas, tartas no rellenas, etc.
- Utiliza en cantidad controlada los productos dulces para untar en el pan o sobre tostadas (como mermelada, confitura de fruta, miel y crema).
- Limita el consumo de productos que contengan mucha sacarosa, especialmente aquellos que se pegan a los dientes, como caramelos blandos, turrón, etc., De todas formas, debes lavarte los dientes después de su consumo.
- Si prefieres consumir alimentos y bebidas azucaradas bajas en calorías, endulzadas con edulcorantes, lee en las etiquetas el tipo de edulcorante usado y las instrucciones a seguir.

## 5. BEBE TODOS LOS DÍAS AGUA EN ABUNDANCIA

### *Cómo comportarse:*

- Intenta anticipar la sensación de sed, bebiendo suficiente, recomendablemente entre 1,5-2 litros de agua diarios. Recuerda además que los niños están más expuestos al riesgo de deshidratación que los adultos.
- Bebe con frecuencia y en pequeñas cantidades. Bebe lentamente, sobre todo si el agua está fría: un brusco descenso de la temperatura del estómago puede producir un corte de digestión (congestiones).
- Las personas ancianas deben acostumbrarse a beber con frecuencia a lo largo de la jornada, durante y fuera de las comidas, incluso cuando no tienen sensación de sed.
- Para asegurar un adecuado equilibrio hídrico es importante beber esencialmente agua, tanto del grifo como embotellada, ambas seguras y controladas. Recuerda que las diferentes bebidas (como naranjada, bebidas de tipo cola, zumos de frutas, café, etc.) además de suministrar agua aportan otras sustancias que contienen calorías (por ejemplo azúcares simples) o que son farmacológicamente activos (por ejemplo la cafeína). Estas bebidas deben ser ingeridas con moderación.
- Es equivocada la idea de evitar beber por el temor de sudar excesivamente (sudar es fundamental para regular la temperatura corporal) o por engordar (el agua no aporta calorías).
- Bebe durante y después de la actividad física para reintegrar rápidamente las pérdidas debidas a la sudoración, recurriendo preferiblemente al agua.
- En determinadas condiciones patológicas que provocan una mayor pérdida de agua (por ejemplo los estados febriles o episodios repetidos de diarrea), el agua perdida debe ser reintegrada adecuadamente y de forma continuada.

## 6. ¿LA SAL? MEJOR POCA

*Cómo comportarse:*

- Reducir progresivamente el uso de sal ya sea en la mesa o en la cocina.
- Elige mejor la sal yodada en vez de la sal común.
- No añadir sal a las comidas de los niños, al menos durante el primer año de vida.
- Limita el uso de condimentos alternativos que contienen sal (como por ejemplo dados de caldo, ketchup, salsa de soja, mostaza, etc.)
- Aporta sabor a las comidas con hierbas aromáticas (como ajo, cebolla, albahaca, perejil, romero, salvia, menta, orégano, mejorana, sésamo, puerro, tomillo, semillas de hinojo, etc.) y especias (como pimienta, guindillas, nuez moscada, azafrán, curry, etc.).
- Ensalza el sabor de las comidas usando zumo de limón y vinagre.
- Elige, cuando sea posible, la línea de productos de bajo contenido en sal (pan sin sal, bonito en conserva con bajo contenido en sal, etc.)
- Consume sólo de vez en cuándo alimentos transformados ricos en sal (snacks salados, patatas fritas en bolsa, aceitunas de mesa, algunos embutidos y quesos).
- Tras una actividad deportiva moderada, aporta con la ingesta de agua, los líquidos perdidos a través del sudor.

## **7. BEBIDAS ALCOHÓLICAS: SI TOMAS, SÓLO EN CANTIDAD CONTROLADA**

### *Cómo comportarse:*

- Si deseas consumir bebidas alcohólicas, hazlo con moderación, durante las comidas, o inmediatamente antes o después de comer.
- Entre todas las bebidas alcohólicas, da preferencia a aquellas de bajo contenido alcohólico (vino y cerveza).
- Evita la ingesta de alcohol durante la infancia, la adolescencia, el embarazo y la lactancia y en el caso de ancianos, debe ser reducida.
- No consumas bebidas alcohólicas si debes conducir o utilizar aparatos delicados o peligrosos, ya que pueden afectar a la atención y coordinación motora.
- Si consumes fármacos (muchos sin receta médica) evita o reduce el consumo de alcohol, a menos que tengas explícitamente autorización por parte del médico.
- Reduce o elimina la ingesta de bebidas alcohólicas si sufres de sobrepeso u obesidad o si presentas antecedentes familiares de diabetes, obesidad, hipertrigliceridemia, etc.

## 8. VARÍA CON FRECUENCIA TUS ELECCIONES EN LA MESA

*Cómo comportarse:*

- Elige la cantidad adecuada (raciones) de alimentos pertenecientes a todos los grupos de alimentos, alternándolos en las diferentes comidas del día siguiendo las indicaciones de los cuadros 3 y 4.

**Cuadro 2. Clasificación de los alimentos por grupos**

GRUPOS DE ALIMENTOS *	ALIMENTOS
Cereales y derivados, tubérculos	Pan, pasta, arroz, otros cereales menores (como maíz, avena, etc.) y patatas.
Frutas y hortalizas	Incluyendo las legumbres frescas
Leche y derivados	Leche, yogurt, queso
Carne, pescado y huevos	Incluyendo las legumbres secas
Grasas de aliño	Grasas de origen vegetal y de origen animal

*\*Los diferentes alimentos están agrupados según sus principales características nutritivas. Para realizar una dieta completa y adecuada será suficiente que cada grupo de alimentos esté representado con al menos una ración diaria, teniendo cuidado de variar habitualmente la elección tomada de cada grupo.*

*No olvidar que tales elecciones van incluidas teniendo en cuenta todas las indicaciones que se han dado en las páginas anteriores.*

**Cuadro 3. Las raciones estándar de la alimentación italiana**

GRUPOS DE ALIMENTOS	ALIMENTOS	RACIONES	PESO (g)
CEREALES Y TUBÉRCULOS	Pan	1 alcachofa/ 1 tostada mediana	50
	Productos de horno	2-4 bizcochos/2,5 tostadas	20
	Pasta o arroz	1 ración mediana	80
	Pasta fresca al huevo	1 ración pequeña	120
	Patata	2 patatas pequeñas	200
HORTALIZAS Y FRUTAS	Ensalada	1 ración mediana	50
	Hortalizas	1 hinojo/ 2 alcachofas	250
	Fruta o zumos	1 fruta media (naranja)	150
		2 frutas pequeñas (albaricoque)	150
CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LEGUMBRES	Carne fresca	1 filete pequeño	70
	Embutidos	3-4 lonchas medianas de jamón	50
	Pescado	1 ración pequeña	100
	Huevos	1 huevo	60
	Legumbres secas	1 ración mediana	100
	Legumbres frescas	1 ración mediana	80-120
LECHE Y DERIVADOS	Leche	1 vaso	125
	Yogurt	1 ración pequeña	125
	Queso fresco	1 ración mediana	100
	Queso curado	1 ración mediana	50
GRASAS DE ALIÑO	Aceite	1 cucharadita	10
	Mantequilla	1 ración	10
	Margarina	1 ración	10

**Cuadro 4. Número de porciones estimado**

ALIMENTO/ GRUPO ALIMENTOS	1700 <sup>(1)</sup> kcal	2100 <sup>(2)</sup> kcal	2600 <sup>(3)</sup> kcal
	RACIÓN DIARIA		
CEREALES/ TUBÉRCULOS			
Pan	3	5	6
Productos de horno	1	1	2
Pasta/ Arroz/ Pasta al huevo fresca	1	1	1-2
Patatas	1 (semana)	2 (semana)	2 (semana)
HORTALIZAS Y FRUTAS			
Hortalizas/frutas	2	2	2
Frutas/zumos de fruta	3	3	4
CARNES, PESCADO, HUEVO Y LEGUMBRES	1-2	2	2
LECHE Y DERIVADOS			
Leche/ Yogurt	3	3	3
Queso fresco/ Queso curado	2 (semana)	3 (semana)	3 (semana)
GRASA DE ALIÑO			
Aceite/ Mantequilla/ Margarina	3	3	4

(1) *Ejemplo: niños mayores de 6 años; mujeres ancianas con vida sedentaria.*

(2) *Ejemplo: chicas adolescentes; mujeres adultas con actividad laboral no sedentaria, hombres adultos con actividad laboral sedentaria.*

(3) *Ejemplo: chicos adolescentes; hombres adultos con actividad laboral no sedentaria o actividad física moderada.*

## 9. CONSEJOS ESPECIALES PARA PERSONAS ESPECIALES

*Cómo comportarse:*

### EMBARAZO:

- Durante el embarazo, evita aumentar demasiado el peso y pon atención en cubrir las necesidades de proteínas, calcio, hierro, folatos y agua: por tanto consume habitualmente pescado, carnes magras, huevos, leche y derivados y una amplia variedad de frutas y hortalizas.
- En particular, durante toda la edad fértil, pon atención en que tu ingesta de folatos cubra tus necesidades. Con esto reducirás el riesgo de alteraciones en el cierre del tubo neural en el feto (espina bífida).
- Durante el embarazo, no consumir alimentos de origen animal crudos o poco cocidos y no consumir bebidas alcohólicas.

### LACTANCIA:

- Durante la lactancia las necesidades nutritivas son ligeramente superiores a aquellas del embarazo: una alimentación variada, rica en agua, vegetales frescos, pescado, leche y derivados, ayudarán a estar bien y a producir una leche con todas las necesidades del recién nacido.
- Durante la lactancia, evita alimentos que puedan transmitir olores y sabores desagradables a la leche o desencadenar en el lactante reacciones de tipo alérgico.
- Evita las bebidas alcohólicas y los productos que contengan sustancias estimulantes (café, té, cacao, bebidas a base de cola, etc.) deben ser consumidos con cautela.

### BEBÉS Y NIÑOS EN EDAD ESCOLAR:

- Desayuna, divide tu alimentación a lo largo del transcurso de la jornada y toma con más frecuencia hortalizas y frutas.
- Evita excesos en el consumo de alimentos dulces y de bebidas gaseosas y el consumo, con demasiada frecuencia, de los platos típicos del *fast food* americano.
- Dedica al menos, 1 hora al día a la actividad física y al movimiento (caminar, jugar al aire libre...)

### ADOLESCENTES:

- Evita adoptar esquemas alimentarios especialmente desequilibrados y monótonos, sólo porque esté “de moda”.
- Pon especial atención, en el caso de las chicas, en cubrir los requerimientos de hierro y calcio: seguir algunas tendencias que están en boga, tiene como consecuencia que los jóvenes que las siguen, excluyan alimentos de la dieta como carne y pescado (óptimas fuentes de hierro) y leche y derivados (óptimas fuentes de calcio) y por tanto hace muy difícil la cobertura de dichos requisitos.

#### MUJERES CON MENOPAUSIA:

- Aprovecha el tiempo libre para practicar una mayor actividad motora y para cuidar tu alimentación: aprende a no desequilibrar nunca la dieta ya que cada alimento tiene su papel en el contexto de la alimentación diaria y por tanto no se debe eliminar jamás indiscriminadamente grupos de alimentos en favor de otros.
- No exagerar con la leche y los quesos, no obstante su contenido en calcio es importante, así que elige la leche desnatada y, entre los quesos, elige aquellos de menor contenido en grasa y sal.
- Consume todos los días fruta fresca y hortalizas en abundancia. Usa preferiblemente aceite de oliva extra virgen.
- Ten siempre en cuenta que durante la menopausia el sobrepeso, la obesidad, el sedentarismo, el tabaco, el abuso del alcohol representan factores de riesgo importantes.

#### ANCIANOS:

- Esfuérzate en seguir una dieta variada y apetecible.
- Evita el recurso frecuente de comidas frías, platos precocinados o recalentados.
- Elige los alimentos que más se adapten a su aparato masticatorio, aunque para facilitar los procesos digestivos, que en el anciano son menos eficientes, deben ser preparados de manera adecuada como por ejemplo: picar la carne, rallar o aplastar la fruta bien madura, preparar sopas, purés y batidos, elegir un pan blando o ablandarlo con líquido, etc.
- Evita platos pesados y divide las comidas en más tomas durante el día.
- Haz un buen desayuno incluyendo leche y yogurt.
- Conserva un peso corporal aceptable, manteniendo, si es posible, un buen nivel de actividad física y evita abusar de las grasas y los dulces.
- Reduce las grasas animales, elige con más frecuencia el pescado y carnes alternativas (pollo, pavo, conejo, etc.)
- Consume con frecuencia legumbres, fruta y hortalizas frescas.
- No excederse en el consumo de bebidas alcohólicas ni añadiendo sal en la cocina.

## 10. LA SEGURIDAD DE TUS ALIMENTOS TAMBIÉN DEPENDE DE TI

### *Cómo comportarse:*

- Variar las elecciones de los alimentos, también para reducir los riesgos de ingerir de manera repetida sustancias extrañas presentes en los alimentos que puedan ser dañinas.
- En particular, ancianos, lactantes, niños y mujeres embarazadas, deben evitar siempre consumir alimentos animales crudos o poco cocidos, como por ejemplo: huevos poco cocidos o salsas a base de huevos crudos (mayonesa hecha en casa), carne poco hecha, pescado crudo, mariscos, etc.
- Pon atención a las conservas caseras (escabeches, en aceite). Deben prepararse respetando las normas higiénicas. No probar nunca una conserva sospechosa.
- No dejar enfriar un alimento ya cocinado fuera del frigorífico demasiado tiempo sin cubrirlo. Una vez cocinado meterse en el frigorífico antes de transcurridas dos horas (en verano una). Cuando se utilicen las sobras de comida, recalentar hasta que el interior del alimento esté caliente.
- No descongelar el alimento de origen animal a temperatura ambiente. Si no lo puedes cocinar inmediatamente, consérvalo en el frigorífico o descongélalo en el microondas.
- Evitar el contacto directo entre diferentes alimentos, conservando las sobras en tarteras, los huevos deben permanecer en su recipiente, etc.
- No tener excesiva confianza en la capacidad del frigorífico para conservar alimentos durante mucho tiempo: no desarrolla ningún beneficio y no conserva eternamente los alimentos.