

## Material Imprimible

Curso Cómo comprar alimentos de manera inteligente para mantener una alimentación saludable

### Módulo 3

#### **Contenidos:**

- Planificación de las compras de alimentos: compra diaria, semanal o mensual
- Planificación de menús
- La importancia de los menús saludables
- Cómo planificar un menú saludable sin gastar de más
- Inocuidad y seguridad alimentaria

## **Planificación de las compras de alimentos**

La **alimentación**, además de ser un elemento biológico fundamental e imprescindible, es un componente psicológico. Es decir, el alimento está relacionado con caracteres emocionales como la cultura, la religión, los hábitos, los gustos, las prácticas y costumbres familiares y de las que impone la sociedad, entre otros.

Pero también hay que aclarar que la alimentación depende de los recursos que se disponen y del precio de los alimentos.

Los precios de los alimentos y el acceso económico a una alimentación adecuada constituyen en la actualidad temas cotidianos en la agenda de gobierno, en el ámbito de la cadena agroalimentaria y en la preocupación de los propios hogares. Por ello es importante saber cómo, cuándo y de qué manera comprar.

En la alimentación tenemos que tener en cuenta no solo la cantidad, sino especialmente la calidad de la misma.

La calidad de la alimentación depende del conjunto de componentes de nuestra alimentación, y tanto los déficits como los excesos alimentarios se traducen en problemas de salud, como por ejemplo, obesidad, diabetes tipo 2, riesgo de enfermedad coronaria, entre otras. La alimentación influye en la salud, y no solo el tipo de comida, sino también el momento y la forma de consumirla.

La base de una alimentación saludable puede resumirse en consumir alimentos variados, de todos los grupos como ya estudiamos, y tratando de incluir alimentos económicos de todos los grupos en forma regular, diaria, en cantidades razonables o adecuadas y preparándose de diferentes formas.

Alimentarse bien y en forma saludable no significa comer caro. Si se varían los alimentos consumidos, si se los elige con atención y se los utiliza bajo el criterio de obtener su mejor rendimiento, se obtendrán ahorros que pueden ser importantes en el costo de la canasta de alimentos, sin sacrificar, sino incluso mejorando la alimentación familiar.

Ahora les preguntamos... ¿las compras las hacen por día, por semana o de manera mensual?

Las compras por día son, justamente como indica su nombre, la obtención de los alimentos necesarios para el día en el que se realiza la compra.

Cuando hablamos de la compra semanal y la planificación de los menús hay que tener cuidado. ¿En qué cuestiones? en cómo comprar, ya que generalmente la persona va al

mercado y empieza a recorrer los pasillos sin tener previamente una idea sobre qué van a buscar, o qué productos van a incluir en su compra.

Por dicho motivo, antes de ir a realizar la compra, es muy recomendable confeccionar la lista de lo que necesitamos. Esto hará que no se nos olvide nada de lo que falte en la alacena y heladera y, a la vez, para que no compremos cosas que no vamos a usar en los próximos días, evitando así que algunos productos se echen a perder.

Para planificar un menú semanal, se recomienda hacer un gráfico u organigrama semanal con los menús que vamos a preparar, es decir, los almuerzos y las cenas, para poder calcular los ingredientes principales de los platos que planificamos cocinar durante esos días.

Asimismo, hay que tratar de conseguir que el menú semanal sobre el que se basará nuestra lista de la compra quede compensado y sea equilibrado, con alimentos de todos los grupos nutricionales, para que nuestra alimentación sea óptima.

Al planificar el menú semanal es importante que puedan incluir los alimentos que les gusten pero también, de a poco, ir introduciendo otros para descubrir nuevos ingredientes y acostumbrarnos a su inclusión en nuestra dieta. Esto ocurre porque generalmente estamos acostumbrados a comer “lo mismo” y muchas veces nos privamos de probar y descubrir nuevos sabores.

No obstante, es esencial tener en cuenta que no es lo mismo hacer una compra diaria, semanal o mensual, que comprar de manera planificada o bajo una lista de elementos específicos que necesitamos. Cada compra será distinta y necesitarás una lista pensada específicamente para ella.

Igualmente, es importante considerar que, aunque llevemos una idea preconcebida de lo que vamos a comprar gracias a nuestra lista de compra, hay que concederse una pequeña flexibilidad, dándonos un margen para las ofertas destacadas que encontramos en el supermercado.

Cuando recorramos los pasillos, podremos comprar algún producto que no teníamos previsto comprar a priori, pero que veamos que está a buen precio, mientras seguimos adquiriendo los productos que sí tenemos anotado.

Otra ventaja de tener una lista de la compra confeccionada cuando vamos a hacer la compra es que podemos hacernos una idea de lo que vamos a gustar, sin llevarnos una sorpresa en el momento de pagar en la caja.

Consejos para hacer la compra de alimentos:

- Prestar atención y tener cuidado con las fechas de caducidad de los productos. Revisar especialmente los productos lácteos, huevos y los de panadería
- Al comparar productos, mirar el precio por kilogramo, ya que no todos los envases vienen con la misma cantidad en las diferentes marcas
- Si es posible, realizar la compra en las horas que hay menos público para pasar menos tiempo en la caja, así también se podrá encontrar mayor variedad de productos

Es importante comprar productos de marca y de calidad garantizada, es decir, buscar siempre esos ingredientes que nos garantizan un buen resultado.

Es fundamental tener en cuenta que una buena materia prima me garantizará una buena preparación; en cambio, si el producto no es de buena calidad, es probable que la preparación final no sea como esperamos.

Asimismo, los productos frescos son muy saludables para la alimentación, como por ejemplo, frutas y verduras, carnes rojas, carne de pollo, de cerdo y pescado, también huevos y lácteos. Por eso, es primordial tener siempre en nuestra heladera dichos productos.

Además, los productos frescos que están en plena temporada suelen ser más baratos y están en su mejor momento, por lo que al hacer la lista de compras se puede considerar anotar en la misma “comprar verdura de temporada” o “comprar fruta de temporada” y luego en el supermercado elegir la que más nos guste.

A su vez, al momento de ir a realizar la compra, es buena opción llevar una bolsa térmica-refrigerante para transportar los productos perecederos, tanto frescos como congelados. Si es que compramos en diversos lugares, en primer lugar debemos adquirir los productos no perecederos, es decir, aquellos que duran más tiempo y que no necesitan refrigeración. Después la fruta fresca, las verduras, la carne y el pescado, y luego terminamos la compra con los alimentos congelados.

De igual modo, debemos evitar llevar en la misma bolsa las frutas y verduras con la carne y el pescado para evitar contaminaciones cruzadas. Por dicho motivo, se recomienda llevar la carne en una bolsa por separado.

Una vez terminada la compra, se recomienda tomar el camino más corto a casa, para que no se interrumpa la cadena de frío de los productos perecederos. En climas calurosos, es esencial mantener la compra al abrigo de la luz solar, y en el hogar se recomienda guardar

lo antes posible los alimentos congelados en el freezer y los productos frescos en la heladera.

También, al momento de realizar la compra de los alimentos, es esencial prestar atención al estado del envase. Si éste está abierto, la garantía desaparece.

Y de la misma forma que nos fijamos que el envase del alimento esté óptimo, debemos prestar atención a la fecha de vencimiento del mismo. Según una disposición del Código Alimentario Argentino, todos los alimentos deben llevar la fecha de vencimiento en su rótulo.

La fecha de duración del alimento, deberá declararse, entre otras, con alguna de las siguientes expresiones:

- “Consumir antes de”
- “Válido hasta”
- “Validez”, “Val”
- “Vence”, “Vencimiento”, “Vto.”, “Venc.”
- “Consumir preferentemente antes de”

Todas estas denominaciones mencionadas nos indican hasta qué fecha ese alimento se encuentra legalmente apto para su consumo. La fecha de vencimiento se origina a través de un estudio de viabilidad del producto que nos permite saber hasta cuando ese producto se mantiene en condiciones aptas.

Asimismo, desde ya, como consumidores, debemos leer también en la etiqueta las indicaciones de almacenaje y conservación, para que el alimento mantenga sus características originales hasta esa fecha que fijó la empresa que lo fabrica. Muchos alimentos se conservan a temperatura ambiente pero, una vez abierto el envase, requieren conservación en frío.

Ahora nos preguntamos... ¿Consumir un alimento vencido, nos puede enfermar? ¿Esa fecha es estricta? Todo depende del alimento.

Hay alimentos donde esa fecha es inexorable y una vez cumplida, el alimento se debe descartar. Este grupo de alimentos son los alimentos frescos en general, carnes fundamentalmente, y los lácteos en su totalidad. Es decir, alimentos donde su tenor de humedad o agua es elevado.

Otro grupo de alimentos son los no perecederos que, como expresamos anteriormente, son aquellos que no necesitan estar refrigerados. En este caso existen algunos factores que flexibilizan esta situación, dado que son alimentos con bajo tenor de humedad o agua. Como ejemplo podemos citar harinas, arroces, fideos secos, lentejas, porotos, cereales, etc. En este caso podríamos consumirlos, aún vencidos algunos días, con baja probabilidad que nos generen ningún tipo de enfermedad. En esta situación la prevención a tener en cuenta es que estos alimentos no se encuentren “alterados”.

¿Qué entendemos por alimentos “alterados”? Son aquellos alimentos que han perdido alguno de los aspectos esperados por nosotros, es decir, que haya sufrido algún deterioro en sus características organolépticas. Estos cambios los podemos ver a simple vista, como presencia de hongos, gorgojos o cambios en la coloración. De encontrarnos con alguno de estos aspectos, será indicativo para descartarlos en forma inmediata.

Es importante planificar las compras de los alimentos y realizar una lista con todos aquellos productos que necesitamos.

Hacer una buena lista de compras implica básicamente tres cuestiones fundamentales:

- Motivación al ahorro
- Inclusión de productos sanos para llevar a cabo una dieta equilibrada
- No olvidar comprar ningún alimento, dado que se encuentra anotado en la lista

Ahora bien. Al momento de hacer la lista, también se tienen que tener en cuenta estas otras cuestiones:

- Realizar un inventario de lo que hay en la alacena, con el objetivo de evitar duplicar los productos
- Considerar el número de personas que hay en la casa y que consumirá alimentos
- Destinar un presupuesto y ajustarse a ese límite de gasto
- Comparar los precios de los distintos supermercados para realizar las compras en el que se encuentre un mejor precio
- Hacer una planificación por categorías de producto para no olvidar nada
- Planificar las comidas con menús semanales para saber exactamente el tipo de producto que se necesita adquirir y para poder cocinar de manera equilibrada

Muchas personas realizan las compras de manera semanal. Por eso, a continuación describiremos algunas de las ventajas que tiene efectuar este tipo de compra.

- Los productos frescos y perecederos como las carnes, pescados, frutas, verduras, entre otros, suelen tener precios más fluctuantes que los no perecederos, es decir, es más fácil conseguir un ahorro comprando productos de temporada o los alimentos que esa semana estén a mejor precio
- Si se han olvidado la compra de algún alimento, generalmente se puede esperar hasta la semana siguiente en que se vuelve al establecimiento para poder adquirirlo
- Es más difícil que la comida llegue a caducar

Sin embargo, así como en este tipo de compras hay ventajas, también hay desventajas:

- Cuando se va al supermercado cada semana se gasta tiempo, además de combustible del vehículo si es que se va en auto
- Si se hace la compra a través de internet, no se puede ver el producto ni su fecha de vencimiento, y tampoco elegir alimentos frescos de mejor calidad

En cuanto a la planificación de los menús de la semana, manifestaremos que podemos anotar los mismos en una libreta, ya que esta nos aporta la ventaja adicional de que cuando no tengamos ideas para rellenar el menú de un almuerzo o una cena, podremos inspirarnos en alguna receta que nos gustase de las semanas anteriores y repetirla.

También es muy práctico tener una pizarra imantada en la heladera para poder anotar los alimentos o compras urgentes para la próxima visita al supermercado.

Asimismo, como expusimos anteriormente, es importante que sepamos calcular cuánta comida es necesario comprar para que no tengamos carencias ni excesos, y con ella configurar nuestro menú semanal de forma correcta.

Sin embargo, nos preguntamos... ¿Cómo calcular cuántos alimentos debemos comprar para una semana? A continuación veremos algunos ejemplos para que tengan de referencia en función a las cantidades a comprar por semana para una persona adulta.

Vamos a comenzar por el desayuno, en el que es probable que consumamos alimentos como pan, leche, manteca, fruta, yogur y cereales. Para una semana podríamos calcular un litro y medio de leche, medio pan de molde o tipo lactal, cuatro yogures, siete unidades de frutas variadas, 120 gramos de cereales para desayuno, 30 gramos de

mantequilla o queso fresco untado. También se deben incluir las infusiones como té, mate, café o cacao.

En el caso de la merienda, los alimentos pueden ser similares al desayuno, por lo que se pueden seleccionar yogures con cereales o frutas y una infusión con algún bizcocho bajo en grasas.

En lo que respecta a las comidas principales como el almuerzo y la cena, es importante dividir la ingesta por grupos de alimentos para que los platos sean variados coloridos y saludables.

Las proteínas se pueden cubrir con ocho unidades de huevo, entre 750 gramos y un kilo de carne, que puede ser pescado fresco, pollo o carne roja magra. Este número también incluye a los embutidos y a los fiambres, aunque sabemos que no son saludables, pero en bajas cantidades se pueden incorporar.

En cuanto a las verduras y las legumbres refrigeradas, se calcula dos kilos por semana, y de legumbres secas, frescas o en conserva, como lentejas, garbanzos, porotos, entre otros, unos 400 gramos aproximadamente.

Los condimentos más recomendados son el aceite de oliva extra virgen en unos 200 mililitros aproximadamente, pero en caso de realizar frituras, se debe calcular un valor superior de aceite. No obstante, desaconsejamos este tipo de cocción, dado que no es bueno para la salud.

Sobre las especias, como pimienta, perejil, tomillo, romero, azafrán, laurel, pimentón, ají molido, entre otros, depende de cuánto condimentemos nuestros alimentos y del gusto de cada persona. Respecto a la sal, debemos consumirla en cantidades moderadas. Según la Organización Mundial de la Salud, los adultos deben consumir menos de 5 gramos de sal al día, lo que equivale a un poco menos de una cucharadita de té.

En cuanto a las bebidas, diversas organizaciones recomiendan consumir entre un litro y medio y dos litros por día. Sin embargo, muchas veces se nos hace muy difícil alcanzar esta recomendación. Lo ideal es el consumo de agua fresca o, en su defecto, jugos sin azúcar o bebidas gasificadas también sin azúcar. Otra forma de hidratarnos es por medio del agua con limón, menta o con jengibre. Sobre las bebidas alcohólicas podemos manifestar que no son productos de primera necesidad, y no están justificadas dentro de la compra.

Siguiendo estos consejos y realizando una buena lista de compras no solo podemos ahorrar dinero, sino también comprar buenos productos y comer de manera saludable y equilibrada.

Anteriormente nos referimos a la compra diaria y semanal. Ahora bien. Muchas personas realizan las compras de los alimentos de manera mensual. ¿Qué es la compra mensual? Es una única compra de la mayor parte de productos necesarios en un hogar, exceptuando algunas cosas de consumo diario y perecedero como pueden ser el pan o la fruta.

Lo más recomendable, sea cual sea la modalidad de familia, es realizar una compra mensual de productos no perecederos, ya que garantiza tener en casa provisiones de arroz, legumbres, alimentos enlatados y alimentos en conserva, bebidas, aceite, artículos de higiene y limpieza, etc. De cualquier forma, al hacer la compra hay que prever qué cantidad de cada alimento se consume durante el mes, para no comprar más de la cuenta.

En relación a esto podemos decir que la compra está condicionada por las características y posibilidades de conservación del alimento y por la facilidad de almacenamiento. Si no se dispone de una despensa o alacena amplia, es mejor realizar las compras más a menudo que adquirir grandes cantidades para intentar ahorrar, y después tener que tirar comida.

Una cuestión a tener en cuenta es que este tipo de compras tiene que combinarse con la compra diaria o semanal para poder adquirir los productos frescos o perecederos, como el pan, la fruta, la verdura, las carnes y los pescados.

La compra mensual se recomienda, generalmente, para las familias, dado que son más personas las que viven en un mismo hogar, por lo que se consumen más alimentos.

Es decir, depende de las necesidades de cada familia y del tipo de alimento que se consuma, se aconseja realizar las compras de manera semanal o mensual.

A continuación, describiremos las ventajas de la compra mensual.

- La principal ventaja es el ahorro de tiempo y combustible del vehículo, porque en un solo viaje se adquieren todos los productos de alimentación
- Se puede aprovechar las ofertas de 2x1, de 3x2, de 20% de descuento en la segunda unidad de un mismo producto, etc.
- El comprador que puede acumular productos en su despensa consigue un ahorro de dinero al servirse de ellas, es decir, se llena la despensa con productos no perecederos variados

Las desventajas de la compra mensual son las siguientes:

- Las ofertas en determinados productos pueden incitar a comprar más de lo que se necesita o provocar la adquisición de artículos innecesarios
- En la compra mensual es frecuente incluir más caprichos y realizar más compras por impulso, como postres, dulces, productos de picoteo, frutos secos, etc., puesto que se sabe que no se volverá al establecimiento hasta el mes siguiente. Por ello, hay que planificarla, con el fin de reducir el gasto en alimentación, y tener disciplina para evitar las adquisiciones por impulso.
- Algunos productos pueden caducar en la despensa o en la heladera por haberlos comprado en exceso. Lo más apropiado es congelar en pequeños paquetes los alimentos perecederos que se hayan adquirido, para ir consumiéndolos poco a poco
- Aunque se lleve una lista, al hacerse con tantos productos y de tan diversas secciones, es más fácil olvidar la compra de alguno
- Con la compra mensual, los consumidores acaban acudiendo cada semana al supermercado para adquirir los alimentos frescos que van necesitando
- A pesar de que los envases grandes pueden parecer más económicos, a menudo resultan menos rentables. Por ejemplo, a veces dos paquetes de un producto de medio kilo cada uno son más baratos que llevar uno de un kilo del mismo producto
- Asimismo, la compra mensual induce a más gasto, ya que cuanto más lleno está el carro, menos reparos se pone en añadir nuevos productos
- A veces se incluyen ciertos caprichos que no estaban contemplados en la compra. Por consecuencia se suele comprar más de lo que se necesita realmente.

Para finalizar con este tema vamos a manifestar que se aconseja probar hacer una compra mensual durante un mes, anotar todos los gastos, y al mes siguiente realizar las compras de manera semanal. De esta forma, se podrá verificar qué le resulta más económico a cada persona o familia.

### **Planificación de comidas**

Cuando se acerca la hora de comer nos empezamos a preocupar y nos preguntamos... ¿qué vamos a cocinar?, y a veces no encontramos respuesta.

Evitar caer en el delivery es un punto muy importante, pero a veces no contamos con más recursos y herramientas o simplemente imaginación para planificar un menú divertido, diferente y saludable.

La **planificación del menú** es una excelente manera de asegurarte de tener una alimentación equilibrada y satisfacer las necesidades nutricionales.

Además, la planificación del menú hace que la compra de alimentos sea más eficiente, ya que la persona no tiene que realizar viajes no planeados para comprar los productos olvidados en la compra principal. Por ende, con la lista de compras en mano y con una buena planificación del menú no solo evitamos olvidarnos productos, sino que también es más fácil resistirse a las compras por impulso.

Es decir, planificar qué comeremos en casa a lo largo de la semana nos permite reducir las posibilidades de que el azar decida nuestras ingestas, y por ello, la planificación es un arma para comer sano y en nuestro hogar.

En la planificación del menú semanal, la distribución es primordial. Podemos planificar desayuno, almuerzo, merienda y cena, o bien incluir una pequeña ingesta entre el desayuno y la comida si la primera comida del día la realizamos mucho antes de la del mediodía.

Para comenzar a planificar un menú siempre debemos tener un objetivo. En este caso, nos planteamos planificar un menú equilibrado, nutritivo y sin carencias ni excesos, es decir, saludable. Para esto, lo primero que debemos saber es en cuántas comidas o ingestas distribuiremos nuestro menú diario.

Dado que saltar comidas así como pasar muchas horas sin comer no es aconsejable, si queremos cuidar las cantidades y proteger a nuestro cuerpo de la falta de energía y nutrientes, lo ideal es organizar un menú distribuido en 4 a 5 comidas diarias.

Ahora bien. ¿Cómo podemos planificar el menú semanal? A continuación, les dejamos algunos tips:

- Hacer una lista de tus comidas preferidas. Si se cocina para toda la familia, pedirles que también sugieran ideas para el menú
- Para inspirarse, es recomendable buscar recetas en libros de cocina o en internet
- Planear de una sola vez todas las comidas de la semana. Además, es importante no olvidarse de incluir las guarniciones y también algunos postres saludables

- Mirar el calendario para determinar cuáles son las noches que tendrás tiempo de cocinar y cuáles son las noches en las que solo tendrás tiempo para recalentar sobras
- Consultas las ofertas que habrá en la semana en el supermercado
- Buscar en tu alacena los productos que puedan estar próximos a vencer y utilizarlos en la planificación del menú
- Seleccionar los alimentos según las estaciones. ¿Qué productos frescos hay en esta época del año? ¿Es época de ensalada o el clima es ideal para una sopa?
- Imaginar el plato. Para esto, cuando planifiques cada comida, recuerda que las verduras deben llenar la mitad del plato, las proteínas magras deben ocupar un cuarto y el resto debería consistir en granos, preferentemente integrales
- No empezar de cero todas las semanas. Por ejemplo, designar los lunes como noches de fideos y los jueves como noches de pollo y planea probar nuevas recetas en estas noches para ponerle más entusiasmo a los platos
- Tener en cuenta las sobras y usarlas. Por ejemplo, si un jueves sobró pollo, el fin de semana lo podemos usar para completar una ensalada o rellenar un sándwich
- Reciclar los menús, es decir, no debemos desechar la planificación del menú al final de la semana, sino conservarlo y utilizarlo más adelante
- Por último, ser flexible, es decir, sentirse libre de cambiar cosas

Como nos pasa frente a todo nuevo hábito o costumbre, el proceso de realizar una planificación de menús lleva su tiempo y a veces no es fácil implementarlo de un día al otro, sobre todo alguno que sea factible y útil para cada uno. Todo esto se hace más fácil cuando la planificación se vuelve rutina, por eso es importante ir planificando de a poco, conociendo nuestros gustos y preferencias, y siempre teniendo en cuenta alimentarse de manera saludable.

### **Menús saludables**

A la hora de planificar un menú nos preguntamos ¿Cómo lograr un menú saludable en casa?

- Considerando volcar en el plato una proporción óptima entre todos los nutrientes
- Realizando las 4 comidas
- Realizando colaciones optativas,
- Evitando el picoteo, siempre es mejor hacer una colación
- Seleccionando todo tipo de alimentos y de todos los grupos

- Consumiendo abundantes frutas y verduras
- Disminuyendo el consumo de azúcares y grasas
- Realizando preparaciones agradables a la vista, ya que todo ingresa primero por la vista

Para que las comidas sean completas nutricionalmente hablando deben contener:

- Proteínas, como lácteos, carnes y derivados, huevos o, en el caso de los vegetarianos, legumbres.
- Hidratos o cereales, que pueden ser provistos por pan, galletas, cereales de desayuno, harinas y derivados, pastas u otros
- Grasas buenas, que pueden derivar del aceite de oliva, de aceitunas, de frutos secos o de la palta, así como del pescado azul.
- Líquidos, preferentemente agua u otras bebidas, como por ejemplo la leche, el café, té, jugos naturales

De cada grupo mencionado debemos seleccionar un alimento y combinarlo con otros para elaborar una comida diferente cada día.

Por ejemplo, un desayuno puede ser una taza o pote de yogur con avena, frutas frescas de estación y nueces, acompañado de un jugo fresco de naranja, o también puede ser un vaso de leche con tostadas con queso untado y mermelada.

En el caso de la media mañana o colación podemos escoger simplemente una fruta, un vaso de leche, un yogur o bien un puñado de frutos secos o una tostada con queso.

En el caso de las comidas es importante tener en cuenta que en ellas se deben concentrar la mayor parte de las calorías diarias; por eso, si queremos realizar un almuerzo o cena completo, todos los nutrientes deben estar presentes.

Para planificar un menú saludable debemos usar la creatividad, recurrir a nuestras recetas preferidas y controlar que incluyamos todos los nutrientes en cada comida, mientras damos variedad al menú con buenos nutrientes.

Para que la planificación de un menú saludable de excelentes resultados, no debemos olvidar:

- Realizar la compra en función del menú semanal, de manera de que no falten ingredientes al momento de cocinar

- Utilizar ingredientes de temporada para que así el menú sea de mejor calidad nutricional y sensorial, así como también con menor precio
- Variar los métodos de cocción, limitando la frecuencia de frituras
- Utilizar las cantidades apropiadas de cada ingrediente para cocinar la cantidad justa o para cocinar y congelar si queremos facilitar las tareas
- Realizar el menú para una semana entera o dos semanas e ir alternando los mismos
- Supervisar cada día qué comeremos al día siguiente según la planificación, para corroborar que no falten ingredientes

Planificar los menús te ayudará a comer más en casa, a controlar mejor que no falten nutrientes y, sobre todo, a ordenarte para que no falte oportunidad de cocinar un plato sano.

### **Cómo planificar un menú saludable sin gastar de más**

Para todas las personas es útil conocer el valor de un menú económico como meta para la planificación de recetas o compras de alimentos.

Todas las primeras semanas de cada mes, el Instituto Nacional de Estadística y Censos, conocido mayormente por su sigla INDEC, difunde la evolución y el precio de la Canasta Básica de Alimentos.

Pero... ¿qué es la canasta básica de alimentos? Según el INDEC, “es el conjunto de alimentos y bebidas que satisfacen requerimientos nutricionales, kilocalóricos y proteicos, cuya composición refleja los hábitos de consumo de una población de referencia, es decir, un grupo de hogares que cubre con su consumo dichas necesidades alimentarias.”

Asimismo, dicho instituto sentencia que “el valor de la canasta básica de alimentos es utilizado en la Argentina con fines estadísticos, como referencia para establecer la línea de indigencia, comúnmente conocida como pobreza extrema.”

En tal sentido, el costo de la Canasta Básica de Alimentos es una buena referencia del costo de una alimentación económica.

Ahora bien. ¿Cómo se determinan los requerimientos energéticos de la canasta básica de alimentos?

- En primer lugar, se estiman las necesidades energéticas para cada miembro del hogar, considerando la edad, el sexo y la actividad de las personas

- En segundo lugar, se define una unidad de referencia, a saber, un varón adulto de entre 30 y 60 años con actividad física moderada, al que se le asigna el valor 1 y que recibe el nombre de “adulto equivalente”
- Luego se calculan las relaciones entre las necesidades de energía de cada unidad consumidora del hogar, de acuerdo con el sexo y la edad de cada miembro, en relación con ese adulto equivalente
- Una vez hechos estos cálculos, se construye una tabla de equivalencias

Otra cuestión a tener en cuenta es que es común encontrar muchas diferencias en los precios de un mismo producto, por lo que es importante prestar atención a las ofertas o listas de precios que aparecen en carteles, folletos, en los diarios, etc. Esto lleva más tiempo, pero es cuestión de organizarse en familia, con vecinos o amigos para poder lograr la comparación y saber dónde venden más económicos los productos.

Si se dispone de tiempo o si se comparten las compras entre los distintos miembros de la familia, pueden comprarse los alimentos en diferentes lugares, no siempre en el mismo negocio, buscando y eligiendo aquel que presente mejor precio o una buena oferta. Hay que tratar de conseguir las marcas más económicas, entre las que ofrezcan calidad y gusto similar, es decir, no hace falta comprar siempre la misma marca si el precio no es conveniente.

### **Inocuidad y seguridad alimentaria**

Según el Ministerio de Salud de la República Argentina, “la inocuidad de los alimentos es la ausencia, a niveles seguros y aceptables, de peligro en los alimentos que puedan dañar la salud de los consumidores. Los peligros transmitidos por los alimentos pueden ser de naturaleza biológica, química o física y con frecuencia son invisibles a nuestros ojos. Se tratan de bacterias, virus o residuos de pesticidas, entre otros ejemplos. No existe seguridad alimentaria sin inocuidad de los alimentos”.

Mantener los alimentos inocuos es un proceso complejo que comienza en la granja y termina con el consumidor, es decir, hay que tener en cuenta todas las etapas de la cadena alimentaria, desde la producción, recolección y almacenamiento, hasta la preparación y el consumo.

No obstante, los consumidores tienen derecho a la **seguridad alimentaria**, es decir, a conocer los riesgos asociados a un alimento o a alguno de sus componentes, ya que los alimentos pueden contener gérmenes patógenos o toxinas, o pueden contaminarse por

contaminación cruzada, falta de higiene o temperaturas no adecuadas, entre otras causas.

Si ocurre alguna contaminación o si un alimento no es seguro, pueden desarrollarse, entre otras, las siguientes enfermedades transmitidas por alimentos:

- Salmonelosis
- Listeriosis
- Hepatitis A
- Staphylococcus aureus
- Escherichia coli
- Bacillus Cereus

Conozcamos cada una de estas.

La Salmonelosis es una enfermedad transmitida por la bacteria anaerobia facultativa Salmonella. La mayoría de las personas se contagian de dicha enfermedad por ingerir alimentos contaminados con heces.

Según la Organización Mundial de la Salud, “la salmonelosis es una de las enfermedades de transmisión alimentaria más comunes y ampliamente extendidas”. Además, agrega que “la mayoría de los casos de salmonelosis son leves, aunque, en ocasiones, la enfermedad puede causar la muerte”.

Los síntomas de Salmonelosis pueden comenzar entre las 24 y 72 horas luego del contagio, y algunos de ellos son:

- Fiebre
- Vómitos
- Diarrea
- Nauseas
- Cólicos y dolor abdominal
- Escalofríos

Asimismo, los alimentos asociados a dicha enfermedad son:

- Aves o carne crudas o poco cocidas
- Huevos
- Leche y jugos sin pasteurizar
- Frutas y verduras crudas

Para poder evitar la Salmonelosis debemos:

- Consumir huevos pasteurizados
- Ingerir carnes bien cocidas
- Evitar la contaminación cruzada
- Lavarse las manos de manera correcta

Al tratarse de una infección intestinal, la bacteria Salmonella también se encuentra en las heces de las personas infectadas. Por dicho motivo, la higiene personal cobra especial relevancia durante y después de pasar la enfermedad, ya que el no lavarse las manos después de ir al baño y manipular alimentos, puede ser el origen de infecciones en otras personas.

Cualquier persona puede contraer Salmonelosis. Los más vulnerables son los menores de 5 años, las personas mayores y cualquier persona que tenga las defensas bajas, como pueden ser quienes realizan tratamientos para curar el cáncer o tratar el VIH.

Por su parte, la Listeriosis es causada por la Listeria Monocytogenes, una bacteria anaeróbica facultativa que tiene la particularidad de crecer a temperatura de refrigeración.

Los síntomas de dicha enfermedad son:

- Dolor de cabeza
- Rigidez en el cuello
- Confusión
- Pérdida del equilibrio
- Y convulsiones

Y los alimentos asociados son:

- Carne mal cocida
- Quesos
- Helados
- Salchichas
- Y alimentos cocidos refrigerados en general, como los lácteos

Para evitar esta enfermedad debemos:

- No almacenar alimentos cocidos por más de 48 horas

- Lavar adecuadamente frutas y verduras
- Cocinar los alimentos pre-cocidos como las salchichas por más de 3 minutos aproximadamente
- Desinfectar correctamente las instalaciones y equipos

Una cuestión a tener en cuenta es que las mujeres embarazadas tienen más riesgo de contraer Listeriosis que las no embarazadas. La infección puede ocurrir en cualquier momento durante el embarazo, pero es más común durante el tercer trimestre, cuando su sistema inmunológico se suprime más de lo normal.

La Listeriosis en las embarazadas es grave, ya que puede provocar un aborto espontáneo, un parto prematuro, la infección al recién nacido, y hasta la muerte del recién nacido. Por eso, es tratada con antibióticos durante el embarazo, para prevenir diversas complicaciones fetales graves.

La Hepatitis A es una enfermedad contraída por ingerir alimentos o agua contaminados, o por el contacto directo con personas u objetos infectados.

Los síntomas son:

- Fiebre
- Náuseas
- Vómitos
- Ictericia, es decir, color amarillento en la piel y en la materia fecal
- Color oscuro y olor intenso en la orina
- Dolor abdominal

Los alimentos asociados son:

- Alimentos contaminados por los manipuladores
- Agua
- Hielo
- Frutas y verduras crudas

Las medidas de control que debemos tomar son:

- Control en la manipulación de los alimentos
- Uso de agua potable

- Adecuada educación higiénica nutricional a los manipuladores de alimentos sobre el lavado y la desinfección de frutas y verduras
- Realizar las compras a proveedores confiables

Por otro lado se encuentra el *Staphylococcus aureus*, que es una bacteria anaeróbica que forma toxina y puede causar infecciones en la piel, infecciones en los huesos, endocarditis, neumonía, síndrome del shock tóxico, entre otros. Los síntomas se asocian con vómitos, náuseas y, en algunos casos, puede producir diarrea.

Los alimentos asociados con esta bacteria son:

- Carnes rebanadas
- Productos de pastelería y panadería
- Empanadas
- Pastas rellenas
- Sándwiches

Las principales medidas de control consisten en:

- Lavar las manos correctamente
- No manipular alimentos con las manos sucias o lastimadas
- Evitar el contacto de los alimentos con el pelo, los ojos, la nariz o las orejas
- Conservar los alimentos fuera de las temperaturas riesgosas
- No utilizar los alimentos sobrantes para realizar nuevas preparaciones

La bacteria *Escherichia coli* es anaeróbica facultativa y su accionar puede ser catalogado como toxiinfección o infección. Asimismo, produce diarreas con sangre y falla en la función de los riñones.

Los alimentos asociados son:

- Carne vacuna cruda
- Hamburguesas con carne picada
- Vegetales crudos
- Lácteos y jugos no pasteurizados
- Agua contaminada

Los mecanismos de control consisten en:

- Cocinar las carnes hasta alcanzar los 75 grados en el centro del alimento y prestar mayor atención a la cocción de la carne picada
- Lavar y desinfectar los vegetales que se consuman crudos
- Evitar la contaminación cruzada con carnes crudas
- Lavarse correctamente las manos
- Almacenar los alimentos a menos de 5 grados

Por último nos referiremos a *Bacillus Cereus*, que es una bacteria anaerobia facultativa que forma esporas. Esta bacteria es la responsable del síndrome emético y del diarreico, y además se ha identificado vinculada a otras enfermedades como endocarditis y endoftalmitis.

Los síntomas gastrointestinales son diarrea y dolor abdominal sin fiebre, y los alimentos asociados son las carnes de todo tipo y sus derivados, cereales, sopas, papas, vegetales, salsas, y alimentos cocidos que no tengan un correcto enfriamiento o recalentamiento inadecuado.

Las medidas de control son las siguientes:

- No enfriar el alimento más de dos horas a temperatura ambiente, ya que hay riesgo de contaminación
- Conservar los alimentos lejos de las zonas peligrosas, es decir, de 5 a 65 grados
- Recalentar el alimentos a una temperatura no menor a 75 grados
- Evitar las cocciones lentas