

# Aprovecha los nutrientes de los alimentos y los recursos de tu familia

2



Para tener una alimentación saludable y nutritiva puedes aprovechar los recursos con los que ya cuentas en tu hogar. ¡Por eso necesitamos conocer la mejor manera de combinar los alimentos de forma saludable!

# ¿Qué es una alimentación nutritiva?

Para tener una alimentación saludable y nutritiva puedes aprovechar los recursos con los que ya cuentas en tu hogar:



Elige las habichuelas y granos, frutas y vegetales locales y frescos (no importados ni congelados).



Planifica la compra para tener sólo lo necesario para alimentar a tu familia.



Aprovecha los vegetales, las frutas y los víveres de temporada, porque son más baratos.



Guarda los alimentos en un lugar fresco en la casa para que no se dañen.



Si puedes siembra un huerto o conuquito en casa.

- Evita los alimentos dulces, las frituras y todo lo que es muy procesado. Por ejemplo, alimentos en lata o congelados, ya que tienen más sal, azúcar y grasas de lo que el cuerpo necesita.
- Si consumes frecuentemente estos alimentos, tendrás menos dinero para comprar mejores alimentos ricos en nutrientes.
- Lo que ahorras en refrescos y jugos artificiales, puede servirte para comprar más vegetales, frutas y grasas que son saludables como el aguacate, las semillas de cacahuil y el aceite verde o de oliva que sí son saludables.

## Higiene de los alimentos



Si mantenemos la higiene al preparar y consumir los alimentos, evitamos la contaminación y cuidamos la salud de toda la familia.

### MEDIDAS DE HIGIENE QUE SIEMPRE DEBES RECORDAR:

- 1. Lávatelas manos correctamente con agua limpia y jabón. Si no tienes jabón o agua, utiliza alcohol en gel.**

- Lávatelas antes de preparar, cocinar o tocar los alimentos, antes de comer o alimentar otros miembros de la familia.
- Lávatelas después de ir al baño o letrina y después de limpiar o cambiar pañales.



## 2. Protege el agua de la contaminación:

- Recoge y guarda el agua siempre en recipientes limpios y de boca estrecha (ejemplo: tinajas) donde no se puedan meter las manos.
- Si utilizas recipientes de boca ancha (ejemplo: cubetas u ollas), utiliza un cucharón para sacar el agua. Las manos nunca deben tocar el agua.
- Mantén siempre tapados los recipientes de agua.

## 3. Evita la contaminación de los alimentos:

- Lava los utensilios de cocina con agua y jabón y mantenlos tapados para protegerlos de insectos. Desinfecta con cloro todas las superficies.

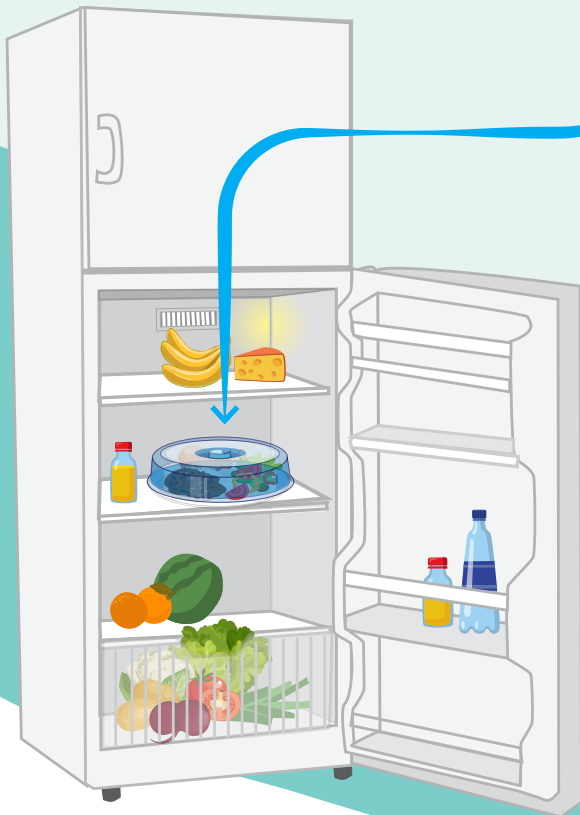
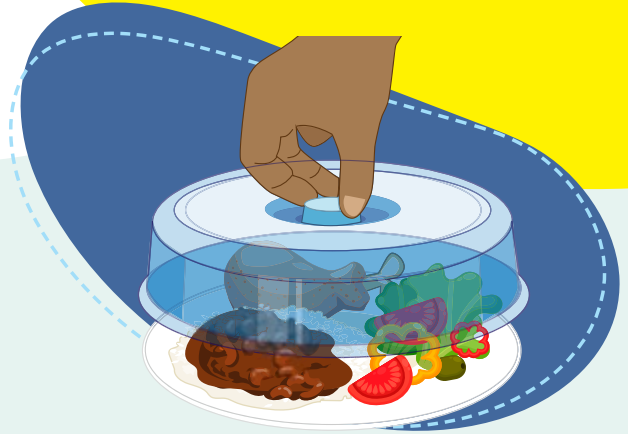


- Hierve el agua que uses para tomar y preparar los alimentos.



- Evita juntar alimentos crudos con alimentos ya cocinados.
- Es bueno consumir alimentos frescos y limpios. Antes de comerlos desinfecta los alimentos crudos, como frutas y verduras, con agua y cloro. Debes colocarlos durante 20 minutos en un recipiente de agua con 5 gotas de cloro.
- Asegúrate de que los alimentos estén bien cocidos, especialmente el pollo, las carnes, los mariscos y la leche pura de vaca.

- Come los alimentos inmediatamente después de cocinarlos. Si no se puede, antes de comerlos caliéntalos bien, para eliminar bacterias.
- Mantén los alimentos bien tapados o refrigerados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.



- Los alimentos no pueden pasar mucho tiempo fuera de la nevera porque le crecen bacterias.
- Tapa y guarda lo antes posible en la nevera los alimentos que prepares y no se vayan a comer de una vez.
- Si no tienes nevera, sólo compra y cocina lo que se pueda comer en el día.

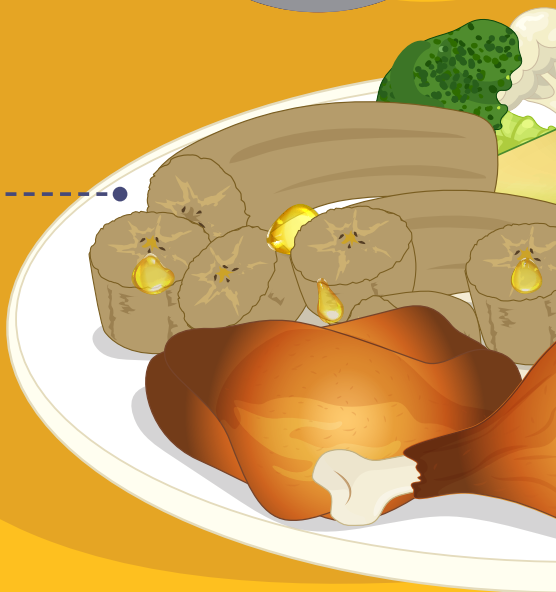
## Prepara los alimentos de manera saludable

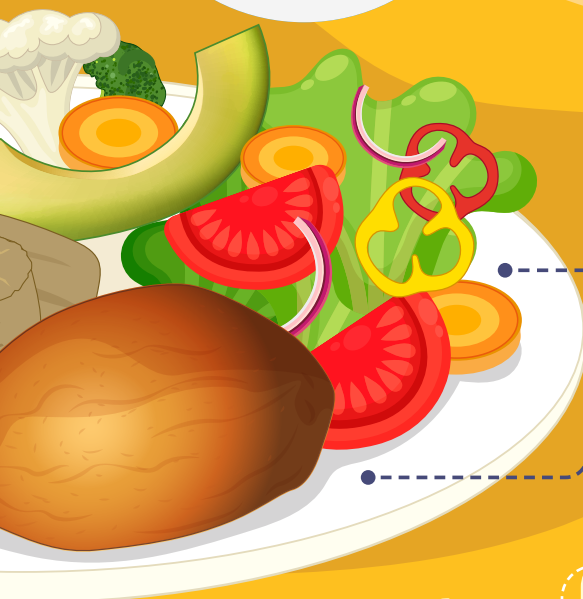
La forma en que guardamos, preparamos y cocinamos los alimentos también puede ayudar a aprovechar más sus nutrientes.



**Evita preparar alimentos fritos y con mucha grasa, cocínalos mejor al vapor, a la plancha, hervidos, asados u horneados para que conserven mejor sus nutrientes.**

Lava y corta los vegetales frescos **justo antes de cocinarlos.**





**Hierve los vegetales en poca agua y sólo hasta que estén tiernos (duritos).** También puedes cocinarlos al vapor.

Otra forma de cocinar los vegetales para mantener mejor sus nutrientes es cortarlos en trozos pequeños, y **saltearlos muy pocos minutos en un poco de aceite muy caliente.**

**Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)**

Casa de las Naciones Unidas, Av. Anacaona 9, Mirador Sur, Santo Domingo,  
República Dominicana

Teléfono: (809) 473-7373

Correo: [santodomingo@unicef.org](mailto:santodomingo@unicef.org)

[www.unicef.org/republicadominicana](http://www.unicef.org/republicadominicana)