



COMPRAS DE FIESTAS PATRIAS

Señora directora:

Se acercan las Fiestas Patrias y en muchos hogares están pensando en las compras para esos días de celebración. Lo primero es planificarlas, ya que eso permite tener una lista de los productos que se van a adquirir y, de esa forma, se evita la compra excesiva de alimentos. Se recomienda siempre preferir aquellos frescos y de buena calidad, esto lo puede confirmar, por ejemplo, revisando la fecha de caducidad, o detectando características como envases rotos, dañados, sucios y/o con mal olor.

Algunas recomendaciones:

- Lo primero es adquirir alimentos en lugares autorizados, NO en el comercio ambulante o informal.
- Manipular de forma correcta, aplicando correctos procesos de limpieza tanto a las superficies que estarán en contacto con los alimentos, como a los productos, además de un correcto lavado de manos.
- Si se detecta olor o apariencia extraña de algún alimento, se debe evitar su consumo.
- No consumir alimentos crudos o mal cocidos como carnes o mayonesas el-

boradas con huevo crudo

- Almacenar alimentos sobrantes o preparados en envases cerrados y en el refrigerador.
- Recordar que el exceso de comida también puede generar un desequilibrio a nivel intestinal, por lo tanto, se debe comer de forma moderada.
- En cuanto a las bebidas, la recomendación es mantenerse hidratado consumiendo agua o bebidas sin azúcar.

Bautista Espinoza

*Académico de Nutrición y Dietética
 Universidad San Sebastián*