

## MUESTRA ALIMENTARIA

### ASPECTOS A CONSIDERAR EN LA ELABORACIÓN DE PREPARACIONES CULINARIAS PARA LA JORNADA

La **Muestra Alimentaria** tendrá por finalidad dar a conocer, una parte del valioso trabajo que realizan los equipos de educadores/as alimentarios/as y/o equipos de cocina en la promoción de una alimentación saludable, **demostrando diversidad de preparaciones en esta línea**, que favorecen el aprendizaje de hábitos alimentarios saludables en nuestros niños, niñas y sus familias, porque comer rico y sano ¡es posible!

Las preparaciones seleccionadas serán exhibidas dando seguimiento a los siguientes criterios:

- 1- serán presentadas en formato de bocaditos (para facilitar su degustación).
- 2- se elaborarán en sus respectivos Centros y serán trasladadas a Montevideo por los equipos responsables de su elaboración, en condiciones seguras para conservar la inocuidad de las preparaciones (respetar cadena de frío, uso de conservadoras).
- 3- la cantidad de bocaditos a elaborar será de hasta 10 porciones por receta.
- 4- las preparaciones listas para su consumo serán expuestas de forma fraccionada (bocaditos) y presentadas de manera creativa - decorativa (usar rodajes, soportes, pirotines, blondas, etc) para su exposición y fotografía. Cada receta deberá estar enmarcada para colocarla al lado de la preparación (tipo cuadrado, o soporte, etc).
- 5- además cada centro deberá de contar con las recetas impresas en papel para entregar al público participante.
- 6- los centros seleccionados deberán seguir las indicaciones específicas en Buenas Prácticas de Manipulación de Alimentos, para asegurar preparaciones inocuas, urgimos a extremar cuidados dada la época del año (\*)

Los equipos de cocina deberán traer sus **uniformes** para vestirlos en el evento.

**En el caso de preparaciones dulces o saladas aptas para personas celíacas, diabéticas, vegetarianas y veganas,** es importante asegurar su apropiada manipulación al momento de la elección de ingredientes y su elaboración considerando las siguientes **pautas:**

- Preparaciones sin HARINA DE TRIGO, AVENA, CEBADA y CENTENO (TAC - Celíacos): Extremar condiciones de higiene, área libre de restos de TAC.
- SUSTITUIR el AZÚCAR por EDULCORANTES artificiales (diabéticos)
- NO INCLUIR FIAMBRES, EMBUTIDOS, CARNES (ROJAS, BLANCAS)
- Puede incluir: huevo, leche y derivados (quesos, manteca, crema, yogur asegurando que sean aptos para personas celíacas y diabéticas), excepto en preparaciones que se identifiquen como VEGANAS.

#### **(\*) 5 CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE ALIMENTOS (Fuente: OMS/OPS)**

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estableció cinco claves que apuntan a lograr la inocuidad de los alimentos. Poner en práctica estas claves correctamente, permitirá prevenir la aparición de enfermedades de transmisión alimentaria. Le brindamos las siguientes recomendaciones que hemos adaptado considerando los tipos de preparaciones seleccionadas para la muestra alimentaria:

##### **1- Mantenga la limpieza**

Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación. Lávese las manos después de ir al baño.

Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.

Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

¿PORQUÉ? En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos

##### **2- Separe alimentos crudos y cocidos**

Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.

Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

¿POR QUÉ?

Los alimentos crudos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para comer durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

### **3- Cocine completamente**

Cocine completamente los alimentos.

¿Por qué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios enseñan que cocinar el alimento de manera que todas las partes alcancen 70°C, garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo.

El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.

### **4- Mantenga los alimentos a temperaturas seguras**

No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.

Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C).

Extreme los cuidados en el tipo de envase para su traslado y cuide la temperatura de conservación requerida según el tipo de preparación.

¿Por qué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Bajo los 5°C o arriba de los 60°C el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patogénicos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C

## **5- Use agua y materias primas seguras**

Use agua de OSE en el proceso de elaboración.

Seleccione alimentos sanos y frescos.

Lave muy bien las frutas y las hortalizas.

¿Por qué?

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no solo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos que reducen el riesgo,

Si tiene dudas o consultas puede comunicarse con nosotros al teléfono 29160778.

**Equipo de INDA- MIDES e INAU**