



NourishNet

A FOOD RECOVERY TOOLBOX



Comidas para Llevar

Razones para Empacar Comidas para Llevar

- Traer comida pre-empacada al trabajo o a la escuela es una excelente manera de aprovechar las sobras, ahorrar dinero y comer saludablemente.
- Empacar y llevar tu comida te permite adaptarla a tus necesidades dietéticas, alergias y comida preferida.
- Llevar tu propia comida genera menos desperdicio y es menos costoso que las comidas de restaurantes..

La Importancia de la Seguridad Alimentaria

Muchas veces no podemos mantener la comida que pre empacamos refrigerada, por lo que nos preocupa que sea seguro comerla. Para reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos:

- Siempre lava tus manos y prepara tus alimentos usando utensilios y tablas de cortar limpios.
- La forma más efectiva de garantizar que los alimentos empacados se mantengan en buen estado es utilizar alimentos de calidad y mantener los alimentos fríos a baja temperatura y los alimentos calientes a alta temperatura.
- Las bacterias en los alimentos crecen más rápido a temperatura ambiente o ligeramente más cálida, este rango es conocido como la "Zona de Peligro" (40°-140°F ó 4°- 60°C). Refrigerar la comida que vas a llevar hasta que salgas, para mantenerla fría el mayor tiempo posible.
- Recalienta cualquier alimento que deba comerse caliente en el microondas para que llegue a al menos a 165°F ó 73°C (muy caliente). Para que se caliente uniformemente, cubre la comida y revuélvela a la mitad del proceso de cocción.
- Si no hay refrigeración disponible, los alimentos estables son la opción más segura.
- Elige alimentos no perecederos si no hay refrigeración ni recipientes con aislamiento disponibles: frutas y verduras enteras o frutas secas, quesos duros, carne o pescado enlatados, pan, galletas saladas, cereal seco, mantequilla de maní y encurtidos.



NourishNet

A FOOD RECOVERY TOOLBOX

nourishnet.co



Cómo Empacar Comidas para Llevar de Forma Segura

- Los recipientes reutilizables pueden ayudarte a ahorrar dinero a largo plazo y son una opción sostenible.
- Mantener los alimentos separados ayuda a preservar su sabor. Si puedes, usa recipientes con varios compartimentos para empacar alimentos de varios grupos.
- Los empaques desechables deben ser desechados y si los reutilizas que no sea para guardar comida, ya que los desechables están hechos de materiales que podrían degradarse con el tiempo y albergar bacterias.



ALIMENTOS CALIENTES

Usa recipientes aislantes con tapas que cierren bien, como termos. Los recipientes deben estar hechos de “food-safe materials” (materiales seguros para alimentos), como metal o plástico sin BPA.

Precalienta el recipiente llenándolo con agua hirviendo antes de llenarlo con tu comida caliente. Asegúrate de mantener la tapa cerrada hasta que sea la hora de comerlo.



ALIMENTOS FRÍOS

Usa una lonchera o bolsa aislante y fuentes de frío, como un paquete de hielo o una botella de agua congelada. Algunos alimentos, como yogur, puré de manzana o cajas de jugo, también se pueden empacar congelados y estarán listos para comer después de un par de horas.

Si no tienes una bolsa o lonchera aislante (térmica) disponible, intenta cubrirla con doble capa de bolsas de papel y guarda tu comida en el refrigerador (si es posible) para mayor protección.

Cuando Salgas a Comer Fuera

- Intenta salir a comer durante el almuerzo al mediodía en lugar a la hora de cenar, ya que a esta hora muchos restaurantes ofrecen porciones más pequeñas y a un precio más bajo.
- En lugar de gastar dinero en refrescos o bebidas azucaradas, pide un vaso de agua y obtén tus calorías pidiendo una comida saludable.



NSF Convergence Accelerator



NourishNet

A FOOD RECOVERY TOOLBOX

nourishnet.co



COLLEGE OF
AGRICULTURE &
NATURAL RESOURCES