

¿Sales a trabajar en tiempo de contingencia? ¡Alimentarte bien hace parte de CUIDARTE!

Comida preparada en **CASA** para consumir en el **TRABAJO**

➤ Planear

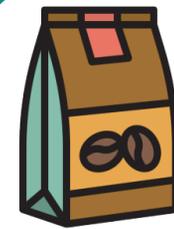
El menú procurando que contenga **diferentes grupos de alimentos**: incluir alimentos proteicos, verduras y cereales, tubérculos o plátanos.



1

➤ Verificar

Con base en la planeación, el estado de los alimentos, así como fechas de vencimiento y condiciones de empaque.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética

¿Sales a trabajar en tiempo de contingencia? ¡Alimentarte bien hace parte de **CUIDARTE!**

Comida preparada en **CASA** para consumir en el **TRABAJO**

➤ **Lavar y desinfectar**

Los alimentos, las superficies y los elementos que vas a utilizar durante la preparación y envase.

Para la **desinfección** puedes utilizar un recipiente con buena capacidad y preparar una solución de 35 gotas de límpido por litro de agua; allí sumerges los elementos por 3 minutos antes de ser utilizados o usas la misma solución en un paño limpio para desinfectar las superficies.



2



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética

¿Sales a trabajar en tiempo de contingencia? ¡Alimentarte bien hace parte de CUIDARTE!

Comida preparada en **CASA** para consumir en el **TRABAJO**

➤ Preparar

Los alimentos asegurándote de que queden bien cocidos.

➤ Empacar

Procurando separar los alimentos crudos de los cocidos. Si utilizas vinagretas o salsas, empácalas aparte para adicionar a los alimentos antes de su consumo. El recipiente debe tener **tapa hermética** y ser **adecuado para empacar alimentos**.



3



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

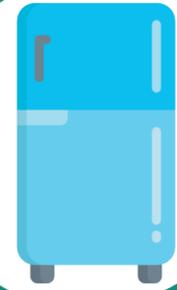
Escuela de Nutrición y Dietética

¿Sales a trabajar en tiempo de contingencia? ¡Alimentarte bien hace parte de **CUIDARTE!**

Comida preparada en **CASA** para consumir en el **TRABAJO**

➤ **Refrigerar**

En lo posible, los alimentos preparados o por lo menos **mantenerlos en un lugar fresco** hasta el momento de consumo.



4

➤ **Lavar y desinfectar**

Muy bien tus manos antes de manipular la coca y los cubiertos y antes de sentarte a comer.



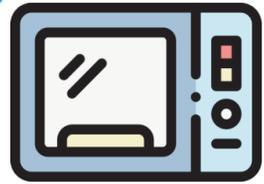
**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética



¿Sales a trabajar en tiempo de contingencia? ¡Alimentarte bien hace parte de **CUIDARTE!**

Comida preparada en **CASA** para consumir en el **TRABAJO**



5

➤ **Recalentar**

Los alimentos asegurándote de revolverlos para que se calienten de manera **uniforme**.

➤ **Consumir**

Los alimentos en una **mesa limpia** y desinfectada. Además, sentarse **distanciado** de los demás comensales.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética

¿Sales a trabajar en tiempo de contingencia? ¡Alimentarte bien hace parte de **CUIDARTE!**

Comida preparada en **CASA** para consumir en el **TRABAJO**

➤ **No compartir**

Cubiertos en la mesa.

➤ **Ideas prácticas**

Para la elaboración de almuerzos para llevar al trabajo:

“**Cocas saludables**”

udea.edu.co/wps/portaludea/web/inicio/campanas/cocas-ricas



6



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

1803

Escuela de Nutrición y Dietética

¿Sales a trabajar en tiempo de contingencia? ¡Alimentarte bien hace parte de **CUIDARTE!**

Comida preparada en **CASA** para consumir en el **TRABAJO**



7

No hay **evidencia científica** que oriente sobre el consumo particular de algún alimento para **prevenir el contagio del COVID -19.**

Sin embargo, **es importante mantener un balance nutricional**, que contribuya al buen funcionamiento del sistema inmune.



**UNIVERSIDAD
DE ANTIOQUIA**

Escuela de Nutrición y Dietética