



escuela de  
**NUTRICIÓN**



UNIVERSIDAD  
DE LA REPÚBLICA  
URUGUAY

# Recomendaciones sobre alimentos

Escuela de Nutrición

Adaptación a lectura fácil por el  
Grupo Interdisciplinario Comunicación y Accesibilidad,  
Universidad de la República.



## 01\_ La Escuela de Nutrición da algunas ideas para mantener una alimentación sana.

> No debemos comprar alimentos todos los días.

Por ejemplo, podemos ir cada 2 o 3 días y comprar los alimentos para esos días.

## 02\_ Frutas y vegetales

> Los vegetales que duran más son zapallo, papa, boniato y cebolla.

Podemos guardarlos fuera de la heladera, en un lugar seco y a la sombra.

> En la heladera podemos guardar, por ejemplo, el tomate, la lechuga y la zanahoria de 7 a 10 días.

> En este tiempo es bueno comer naranjas, bananas, manzanas y peras.

Podemos guardar las naranjas y las bananas fuera de la heladera.

Conviene guardar las manzanas y las peras en la heladera.

## 03\_ Productos derivados de la leche

> En estos momentos es mejor comprar leche larga vida o leche en polvo, así se mantiene bien por más tiempo.

## 04\_ Carnes y huevos

> Debemos guardar la carne cruda de vaca, de pollo y de cerdo en la heladera y en envase cerrado.

Dura hasta 4 días en la heladera.

> También podemos guardar la carne cruda en el freezer, siempre en un envase cerrado.

Es mejor guardar la carne en porciones,

así se puede ir sacando solo lo que vamos a comer.

La carne puede durar hasta 6 meses en el freezer.

> El pescado es distinto que la carne.

Podemos comerlo en el día o guardarlo en el freezer en envase cerrado.

> Conviene guardar los huevos en la heladera.

## 05\_ Alimentos no perecederos

- > Los alimentos **no perecederos duran más** que las frutas, vegetales, leches y huevos.
- > Pueden ser:
  - **leguminosas:** lentejas, garbanzos, porotos,
  - **cereales:** arroz, polenta, harina, fideos, quinoa,
  - **frutos secos y semillas:** nueces, maní, lino, sésamo.
- > Los frutos secos y las semillas **nos dan energía y nutrientes.**
- > Debemos guardar los alimentos no perecederos en **lugares secos.**
- > Los alimentos que vienen en **lata también duran más tiempo.**  
Algunos contienen **mucho sal.**
- > Debemos mirar la **fecha de vencimiento** en la etiqueta.  
Si no entendemos, **podemos preguntarle a alguien más.**

## 06\_ Alimentos congelados

- > Debemos **guardar en el freezer** los alimentos congelados.  
Podemos descongelar los alimentos congelados poniéndolos en la heladera **un día antes de comerlos.**
- > Si descongelamos los alimentos, **es mejor no volver a congelarlos.**

## 07\_ Líquidos

- > Es importante **tomar líquidos** durante el día.
- > Para tener una alimentación sana, **es mejor tomar agua, jugos naturales o aguas saborizadas.**
- > Los líquidos calientes pueden ser **café, té o mate.**  
En estos momentos **no hay que compartir mate con otras personas.**

## 08\_ Lavado de manos e higiene de objetos y alimentos

- > Debemos **lavarnos las manos con agua y jabón** antes, durante y después de preparar las comidas.
- > Debemos lavar muy bien **lo que vamos a usar para cocinar.**
- > Debemos **lavar los alimentos crudos y guardarlos aparte** de los alimentos ya hechos.
- > Cada persona debe usar sus **cubiertos, vaso y botella.**

## 09\_Algunos consejos generales

- > Durante este período de quedarnos en casa, **es mejor no comer muchas galletitas, golosinas o snacks.**
- > Si queremos algo dulce, podemos comer:
  - tortas y galletitas hechas en casa
  - pan con mermelada
  - ensalada de frutas
- > Si preferimos algo salado, **es un buen momento para cocinar en casa.**
- > Cuando cocinamos en casa, **podemos saber cuánta sal, azúcar o grasa usamos.**
- > Es mejor comer las 4 comidas: **desayuno, almuerzo, merienda y cena.**
- > **Si una persona se siente enferma, no debe hacer la comida.**  
**Debe llamar al servicio de salud al 0800 1919**  
**o contactarse por Whatsapp al 098 99 99 99.**

---

Adaptación a lectura fácil del documento  
«Recomendaciones de la Escuela de Nutrición para el  
aprovisionamiento y acondicionamiento de alimentos en el hogar  
en el marco de la situación sanitaria actual»  
por el Grupo Interdisciplinario Comunicación y Accesibilidad,  
Universidad de la República.

La tipografía utilizada es la “Libertad” de Fernando Díaz.



## Lugar seco

Latas,  
leguminosas,  
cereales,  
leche larga  
vida y  
en polvo

Zapallo      Banana  
Calabaza



Carnes



Alimentos  
congelados



Pescado

## Freezer



## Heladera



Verduras frescas



Peras y manzanas



## Huevos

## Leche abierta

