

# Fiambarrera sana

Llevarse la fiambarrera al lugar de trabajo está en la moda pero ¿sabe que esta costumbre, cada vez más común, debe respetar algunas reglas elementales básicas para evitar los riesgos de contaminación e intoxicación alimentaria?

1. Si el trayecto hasta el trabajo es largo, lo ideal es acondicionar el recipiente en una bolsa térmica. Así, es posible mantener la temperatura de los alimentos y evitar que sufran alteraciones en su sabor, color y en la textura, o incluso que se pueden estropear.

2. Evite colocar en la fiambarrera alimentos fritos, que lleven salsas o huevos, pues tienen más probabilidades de estropearse y pueden contaminar el resto de la comida.

3. Nunca mezcle la ensalada directamente con otros alimentos, pues las ensaladas, cuando no están convenientemente lavadas, implican riesgos alimenticios añadidos. Llévase siempre la ensalada en un recipiente aparte. Otro consejo es optar por aliñar la ensalada sólo en el momento en que se va a consumir.

4. Y para disfrutar de una fiambarrera sana, no lo olvide: las verduras y hortalizas deben constituir la mitad del plato; la otra mitad debe contener: 1/4 de hidratos de carbono (arroz, patata o pasta) y el restante 1/4 de proteínas vegetales y proteínas animales. ¿Postre? Fruta ¡claro!

