

Qué es la industria de ALIMENTOS

Y BEBIDAS

La Industria de Alimentos y Bebidas comprende tanto las instancias de elaboración y transformación de los productos y subproductos obtenidos de la actividad primaria (agricultura, ganadería y pesca) y de las transformaciones posteriores, como aquellos procesos de selección de calidad, clasificación, embalaje-empaque y de almacenamiento de la producción agrícola.

QUIENES SOMOS

COPAL es una entidad empresaria que nuclea a más de 30 Cámaras (más de 2000 empresas) de la **Industria de Alimentos y Bebidas**, representando a la totalidad de los sectores que la integran.

ESQUEMA BÁSICO DE UNA CADENA ALIMENTARIA ↓



UNA ALIMENTACION VARIADA NOS ASEGURA UNA ADECUADA NUTRICION

Es importante tener en cuenta las necesidades nutricionales que el organismo requiere para desarrollarse de manera óptima y saludable.

El **óvalo nutricional** representa a los diferentes grupos de alimentos de acuerdo a las sustancias nutritivas que poseen y la frecuencia en la cual deberían ser consumidos.

Grupo I: Cereales, legumbre y derivados. Aportan principalmente hidratos de carbono, proteínas, vitaminas, hierro y fibra.



Gráfica de la Alimentación Saludable



Grupo II: Frutas y Hortalizas. Gran aporte de vitaminas, hidratos de carbono, fibra y minerales.



Grupo III: Productos lácteos (leche, queso, yogurt, etc.). Aportan principalmente proteínas, vitaminas y minerales (especialmente calcio).



Grupo IV: Huevos y carnes. Gran aporte de proteínas, vitaminas, lípidos y minerales (principalmente hierro).



Grupo V: Grasas y aceites. Gran aporte de lípidos, y de grasas saturadas y colesterol en grasas de origen animal.



Grupo VI: Dulces y azúcares. Gran aporte de hidratos de carbono.



Complementariamente, se recomienda beber abundante agua y realizar actividad física diariamente, para un mejor funcionamiento del organismo y para una vida más saludable.

Aprendamos a manipular los

ALIMENTOS

EN CASA

Aquí les presentamos algunas recomendaciones a tener en cuenta:

- 1 Colocar adecuadamente los productos alimenticios en la heladera. Los productos lácteos en los estantes superiores, las carnes en el inferior y las frutas y verduras en el compartimiento específico para éstas.
- 2 No descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
- 3 Nunca congelar un alimento que previamente haya sido descongelado, o que esté parcialmente descongelado.
- 4 Evitar la **contaminación cruzada**. ¿Cómo? Evitando que un alimento contaminado entre en contacto directo con uno que no lo está; o un ali-

mento limpio entre en contacto con una superficie que anteriormente tocó un alimento contaminado.

Para evitarla se recomienda:

- Utilizar una tabla distinta para alimentos cocidos y crudos, y si no es posible, lavarla y secarla entre cada uso.
- Proceder de la misma manera con los utensilios.
- Lavarse bien las manos luego de estar en contacto con alimentos crudos o con frutas y verduras sucias sin desinfectar, y antes de manipular alimentos listos para ser consumidos.
- No mezclar alimentos cocidos con crudos en platos que no requieran luego ser cocinados.
- Evitar que los alimentos listos para el consumo tomen contacto con alimentos crudos en la heladera.

Para mayor información contáctenos:

25 de mayo 516, Piso 5°. (1002ABL) Buenos Aires Argentina. (+54-11) 4311-3006 (líneas rotativas)
e-mail: institucional@copal.org.ar
www.copal.org.ar