

GACETILLA CINCAP



pollo
alimentación
nutrientes
carne de pollo
pechuga
información proteína
avicultura
nutrición
pata y muslo
carne



Abril 2021

IDEAS Y CONSEJOS PARA ARMAR VIANDAS SEGURAS Y SALUDABLES.

El armado de viandas es cada vez más frecuente en los hogares, ya sea en las familias con niños pequeños o adolescentes para llevar al colegio, o en la vida de los adultos que, por distintos motivos (económicos, organizaciones, de salud, etc.), eligen llevarse comida casera para consumir durante sus ocupaciones. Esto suele plantear numerosos desafíos al momento de combinar practicidad, higiene, inocuidad, nutrición y sabor. Actualmente, muchas instituciones solicitan a los asistentes llevar viandas que de consuman frías, de manera de evitar el manejo de electrodomésticos de uso comunitario para calentar las comidas y, de esta forma, prevenir posibles contagios de enfermedades.

La carne de pollo es un alimento ideal para incluir en las viandas frías. Su versatilidad, practicidad, accesibilidad y sabor permiten que integre múltiples preparaciones que, además de ser sabrosas, serán nutritivas y seguras. Desde CINCAP, les acercamos algunas ideas y consejos para facilitar el diseño y preparación de distintas comidas para llevar en viandas y disfrutar.

CÓMO ARMAR LA VIANDA

- Los alimentos y preparaciones deben ser colocados en envases aptos, tales como los recipientes de plástico o vidrio pensados para tal fin, o bolsas de cierre hermético.
- Las bolsas de supermercado no deben utilizarse para trasladar alimentos.
- Es ideal utilizar *lunchera* con aislante térmico para transportar los envases con alimentos.
- Los alimentos deben estar bien fríos al ponerlos en la *lunchera*. Para ello, mantenerlos refrigerados hasta último momento.
- Si se van a utilizar aderezos (tales como mayonesa, ketchup, mostaza), es preferible

llevarlos en sobres individuales y abrirlos en el momento.

- Asegurarse de que todos los recipientes y envases estén perfectamente limpios antes de entrar en la *lunchera*.

CÓMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS

- Utilizar *lunchera* con aislante térmico.
- Utilizar refrigerantes o bebidas congeladas ubicados entre los envases de alimentos para mantenerlos fríos.
- Es preferible no utilizar termos para trasladar preparaciones calientes, siendo conveniente

trasladar las mismas estando frías y luego calentarlas.

- Si el establecimiento no dispone de heladera, habrá que elegir bebidas y preparaciones que no requieran refrigeración y puedan permanecer a temperatura ambiente, como panes, galletitas, cereales, barritas de cereal, frutos secos, semillas, frutas desecadas, leches y otras bebidas pasteurizadas en envase larga vida, agua u otras bebidas embotelladas, frutas enteras, etc.
- Alternativamente, podrán llevarse preparaciones que requieran refrigeración siempre que el período de tiempo que transcurra hasta la hora de consumirlas sea breve y se puedan mantener los alimentos bien fríos en la *lunchera* con el uso de refrigerantes, garantizando el mantenimiento de la cadena de frío.

CÓMO CALENTAR LAS PREPARACIONES DE FORMA SEGURA

- Si el establecimiento no dispone de equipamiento para calentar o no permite momentáneamente el uso de los mismos, sólo podrán llevarse preparaciones que puedan consumirse frías, tales como sándwiches, tartas, empanadas, ensaladas, milanesas, wraps, bocaditos, entre otras.
- Si se van a calentar las preparaciones en los mismos envases en los que se las dispuso para el traslado, es importante asegurarse que los mismos sean aptos para calentamiento.
- Calentar las preparaciones hasta que las mismas se encuentren humeantes no sólo en superficie, sino también interiormente. Esto es de particular importancia cuando el recalentamiento se realiza en microondas.

IDEAS DE PREPARACIONES PRÁCTICAS CON POLLO PARA LA VIANDA.

- Sándwich de pollo: puede usarse pollo asado, a la plancha, hervido o en milanesa. Es una preparación ideal para aprovechar sobrantes de pollo. Para hacerlo más saludable aún, utilizar pan integral, incluir vegetales tales como lechuga y tomate, y utilizar hummus o mayonesa de zanahoria o remolacha como aderezo.
- Tarta o empanadas de pollo.
- Arroz o fideos cortos (tipo tirabuzón) con pollo y verduritas crudas o cocidas (tipo primavera).
- Milanesa de pollo con ensalada, o papas y calabaza al horno, o ensalada de papa y tomate.
- Tacos, wraps o rolls de pollo con vegetales tales como cebolla, morrón, zanahoria, lechuga, tomate, palmitos, etc.
- Ensalada con pollo: pueden incluirse vegetales tanto crudos como cocidos, así como legumbres (lentejas, garbanzos, porotos) o arroz preferentemente integral o fideos cortos. Llevar el aderezo por separado y agregar en el momento de consumir.

RECETAS CINCAP APTAS PARA VIANDAS

[BURRITOS DE POLLO](#)

[SANDWICH DE POLLO A LA MIEL](#)

[SANDWICH DE POLLO](#)

ENSALADAS VARIAS

- [Multicolor](#)
- [Muy fresca](#)
- [Agridulce](#)
- [Con champignones](#)

[HAMBURGUESA DE POLLO](#)

[MILANESAS DE POLLO DIFERENTES](#)

[PIZZA INTEGRAL DE POLLO](#)

TARTAS DE POLLO

- [Tradicional](#)
- [Agridulce](#)
- [Sin TACC](#)

[EMPANADAS DE POLLO](#)

[DORADITOS DE POLLO](#)

[FORMITAS DE POLLO](#)

Conoce más recetas con pollo en nuestras redes sociales de IG y FB (@cincap.carnedepollo).

La carne de pollo es un alimento ideal para la vianda y es parte de una alimentación saludable.