

Es importante tener en cuenta algunas cuestiones que a continuación detallamos, que no llevan tiempo, son fáciles de realizar y sobre todo contribuyen al cuidado de los alimentos que consumimos, y en consecuencia a nuestra calidad de vida.

En el supermercado. . .

- Orden de compra:
Es conveniente respetar o seguir una determinada secuencia, de modo de evitar derrames y minimizar la pérdida de la cadena de frío ya que si esto ocurre los alimentos perecederos comienzan a deteriorarse pudiendo generar enfermedades al consumirlos. La secuencia correcta sería la siguiente:
 1. los *productos de limpieza*;
 2. los *alimentos no perecederos* (fideos, harinas, aceites, etc);
 3. las *frutas y verduras*;
 4. los *alimentos perecederos* (carnes: rojas, pollo, pescado; lácteos: yogures, quesos, leches, etc).



- Al colocar los productos en el carrito del supermercado también se los deben acomodar y separar, con el siguiente criterio: los alimentos no perecederos deben colocarse en la parte inferior (al igual que los productos para limpieza) y los alimentos perecederos deben quedar en la parte superior.
- Verificar las fechas de vencimiento.
- Comprobar la integridad del envase como por ejemplo que *no estén* las latas abolladas, hinchadas ni oxidadas; o rotos y mal sellados los paquetes de fideos, harina, azúcar etc.



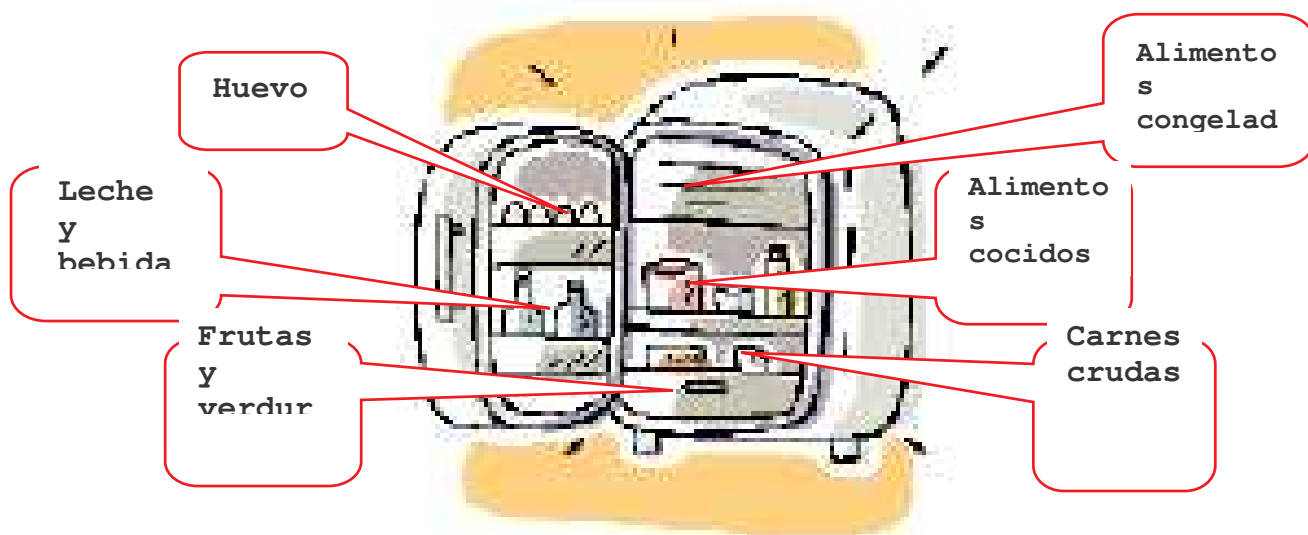
Al llevarlos a casa . . .

- Cuando se transportan los alimentos en el auto también se debe evitar que pierdan la cadena de frío por lo que es recomendable no hacer paradas en el camino, dirigirse directamente al destino y colocarlos en la heladera inmediatamente.
- Al realizar *envíos a domicilio* se deben tomar los mismos recaudos de conservar la cadena de frío para los productos que lo requieren, así como no mezclar productos de limpieza con alimentos en una misma bolsa o contenedor.



Una vez en casa . . .

- Guardar primero los alimentos que requieren frío en la heladera y/o freezer.
- Controlar que la heladera funcione entre 0 y 5°C.
- Disponer en forma correcta los alimentos en la heladera:



- No colocar excesiva cantidad de alimentos en la heladera para no perder capacidad de enfriamiento.
- Cuidar que no se produzcan derrames de jugos de carnes sobre otros alimentos. Para ello hay que cubrirlos con film plástico, bolsas plásticas o contenedores plásticos o vidrio.

- Para congelar alimentos es preferible hacerlo en pequeñas porciones para que el congelado y descongelado resulte más rápido.
- Lavar las frutas y verduras antes de colocarlas en la heladera.
- Ordenar los alimentos de modo que “roten”, es decir, los alimentos recién comprados colocarlos en la parte posterior para consumirlos primero. De esta manera se sigue la regla “primero que entra, primero sale”.

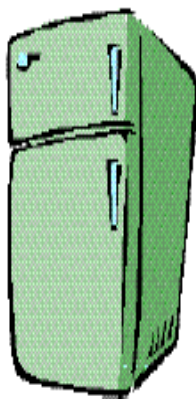
Para descongelar los alimentos . . .

Se puede optar por tres métodos, de manera que los alimentos conserven sus cualidades y mantengan su inocuidad:

- **Descongelado en heladera:** El descongelado es lento, debido a que la diferencia de temperatura entre los compartimientos (heladera y freezer) no es mucha. Por ello, es necesario realizarlo con anticipación, al menos retirarlo 6 horas antes del congelador.
- **Descongelado en microondas:** Es el método más rápido. Se utiliza el tiempo y temperatura que cada fabricante de horno microondas recomienda de acuerdo con el tipo y cantidad de alimento a descongelar. Si no tiene bandeja giratoria se debe girar el alimento o preparación a medio tiempo para que el descongelado resulte homogéneo.
- **Descongelado bajo agua fría:** Es un método accesible, pero que requiere tomar recaudos para evitar la contaminación del alimento. Se coloca en agua potable y fría, (si es bajo canilla mejor) ya que recambia el agua. Si se coloca en un recipiente es importante controlar que el agua se mantenga siempre fría, debiendo cambiar el agua cada media hora hasta que el producto se encuentre completamente descongelado.

Importante: No se deben descongelar los alimentos a temperatura ambiente debido que no es un método seguro.

DESCONGELADO EN LA HELADERA	DESCONGELADO EN AGUA FRÍA	DESCONGELADO EN EL MICROONDAS
--------------------------------	------------------------------	----------------------------------



Al cocinar . . .

- Utilizar una tabla distinta para alimentos cocidos y crudos, si no es posible lavarla, secarla entre uno y otro uso. Proceder de igual manera para los utensilios. En el momento de elegir una tabla, se recomienda que sea de plástico en lugar de madera ya que son más resistente a los cortes, más fáciles de limpiar y disminuye el riesgo a la contaminación.
- Evitar consumir alimentos crudos o de cocción insuficiente ya que no se eliminan las eventuales bacterias que producen enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Cuando recaliente los alimentos debe ser a una temperatura de 70°C o más. (los alimentos no deben quedar tibios, sino bien calientes)
- Lavarse las manos después de manipular alimentos crudos y antes de manipular alimentos cocidos. También después de fumar, ir al baño, comer, toser o estornudar, tocar la basura o superficies sucias.

Es un mensaje de la Secretaría de Agricultura, Ganadería, Pesca y Alimentos (SAGPyA) www.alimentosargentinos.gov.ar

Dirección Nacional de Alimentos

alimentos@mecon.gov.ar

www.alimentosargentinos.gov.ar