

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

SEGURIDAD E HIGIENE EN LA ALIMENTACIÓN.

Al comprar:



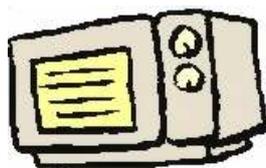
- Controle que los alimentos refrigerados estén fríos al tocarlos y los congelados duros como piedra.
- Transporte los alimentos fríos y congelados en bolsas térmicas. Espere hasta último momento para cargarlos al carro y guárdelos inmediatamente en la heladera o freezer al llegar a casa.
- Verifique que los alimentos crudos no estén mezclados con los cocidos, para evitar la contaminación cruzada.
- Controle las fechas de vencimiento.
- Verifique el estado de las carnes. El color debe ser rojo y no marrón, y la grasa debe ser blanca y no amarilla.
- Las carnes deben ser trituradas al momento de comprarlas.
- Los pescados deben tener un aspecto brillante y jugoso, no deben contener espinas sueltas, ni tener olor muy fuerte.
- Los huevos deben tener la cáscara limpia e intacta.
- No comprar alimentos cuyo enlatado esté abollado u oxidado.

Al almacenar



- Mantenga las temperaturas adecuadas, 0-4°C para la heladera y -18°C para el freezer.
- Deje espacios libres entre los alimentos para que circule el aire frío.
- Coloque los alimentos cocidos en las bandejas superiores, y los crudos en las inferiores para evitar que goteen.
- Separe los alimentos distintos entre sí.
- No congelar un alimento que se ha descongelado, deberá consumirlo inmediatamente.
- No mezclar distintos tipos de carnes.
- Guardar las verduras y frutas en los cajones bajos del refrigerador y no en bolsas plásticas, a menos que estén perforadas. Consumirlas en menos de una semana.
- Las vitaminas, en especial la C, se conservan mejor en frío.
- Guarde los huevos en la heladera sin lavarlos, para evitar que los gérmenes de su cáscara penetren en el interior.

Al descongelar



- Consuma lo antes posible los alimentos una vez descongelados.
- Si descongela en microondas no lo haga con el mismo recipiente o envoltorio.
- Se recomienda que el descongelamiento se haga en la heladera, 24 hs. antes.
- Al descongelar productos en la heladera éstos deben estar envueltos o en envases herméticos para evitar que goteen sobre otros alimentos.



Al cocinar

- Lavarse antes bien las manos y desinfectar los útiles de cocina o trapos. Si se corta o lastima mientras prepara los alimentos, tape las heridas con apósitos impermeables.
- Cocine los alimentos hasta una temperatura mínima de 75°C en el centro.
- Cubra los alimentos que estén al aire libre con film o papel de aluminio para evitar el contacto con insectos transmisores de gérmenes.
- No barra el piso mientras cocine o estando en presencia de alimentos.
- No permita que los animales domésticos entren en la cocina.
- Caliente los alimentos lo menos posible, el recalentamiento les quita valor nutritivo y favorece la contaminación.
- Al calentar comida en el microondas cúbrala con una tapa de plástico.
- No utilice el mismo cuchillo o tabla para distintos alimentos sin lavarlos antes.
- Lave los cuchillos, tenedores, tablas y utensilios al terminar de trozar carnes o alimentos crudos y evitar utilizarlos con alimentos ya cocidos.
- Lavar bien las verduras que vayan a comerse crudas.
- Comer las frutas sin piel, pueden contener plaguicidas.
- Preferentemente, cocine los alimentos congelados directamente, sin descongelarlos previamente.
- No dejar más de dos horas un alimento recién cocinado fuera de la heladera.

