

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO

Las celebraciones por las fiestas de fin de año suelen ser ocasiones propicias para la diversión y el encuentro con familiares y amigos. Sin embargo, cuando no se guardan los recaudos necesarios, los festejos pueden verse empañados por diversas contingencias que afectan nuestra salud.

Una de ellas es la aparición de enfermedades transmitidas por alimentos, cuyo riesgo suele incrementarse durante toda la temporada de calor y, especialmente, en los días de reunión, en los que la manipulación y traslado de comida se realiza con mayor frecuencia que lo habitual.

Es por este motivo, que la ANMAT ha elaborado una serie de recomendaciones para que usted y su familia se encuentren más protegidos.

Precauciones para las fiestas de fin de año

- No descongele a temperatura ambiente ni con mucha anticipación los alimentos que vaya a cocinar. Realice el descongelamiento en la heladera.
- No vuelva a congelar un alimento que ya fue descongelado, a menos que lo cocine antes de colocarlo nuevamente en el freezer.
- Mantenga los alimentos refrigerados hasta el momento de servirlos, especialmente aquellos a base de cremas o mayonesas. Prefiera la mayonesa comercial a la casera.
- Evite dejar los alimentos a temperatura ambiente por más de una hora y sin cubrir, sobre todo en días de mucho calor.
- Si traslada alimentos de un domicilio a otro, asegúrese de que estén bien refrigerados (en recipientes térmicos) y a resguardo del sol. Si realiza el traslado en vehículo, ubique los alimentos en la zona más protegida del calor (lejos de las ventanas o del motor).
- Si solicita al supermercado un envío a domicilio, recuerde que en estos días habrá mayor afluencia de público a los mismos, con lo cual la entrega puede demorarse. Por ese motivo, asegúrese de que los alimentos perecederos no hayan permanecido más de dos horas a temperatura ambiente, o llévelos a su casa personalmente.
- Evite las contaminaciones cruzadas. En la heladera, mantenga con tapa los alimentos que se consumen fríos (como las ensaladas) y separados de los demás. Igualmente con respecto a los cocidos y los crudos.
- No prepare alimentos con demasiada anticipación.