

Recomendaciones para cuando realice las compras en el supermercado

Desde el momento en que compramos nuestros alimentos debemos ocuparnos de la inocuidad de los mismos. Al no respetar ciertas conductas los alimentos pueden contaminarse durante esta etapa y convertirse así en transmisores de enfermedades.

Organice sus compras: la preparación de una lista con los artículos que es necesario comprar puede ayudar a establecer un orden de compra en base al tipo de producto, tratando que los productos que necesitan refrigeración permanezcan el menor tiempo posible en el carrito. Comience por poner en el carrito los productos no alimenticios y los alimentos no pereceros y deje para el final la compra de productos congelados y productos pereceros como leches, quesos, carnes y pescados.

Chequee los productos al seleccionarlos: verifique el estado de las latas, verifique la integridad de los envases de los alimentos, constate el estado de los huevos, fíjese que los productos congelados se encuentren completamente congelados, chequee la fecha de vencimiento de los productos.

Seleccione el establecimiento donde realiza sus compras considerando las condiciones de higiene del mismo: Al poner su compra en bolsas separe los alimentos de acuerdo a su tipo y teniendo presente que los jugos de algunos productos pueden contaminar a otros.

Procure que el tiempo que transcurre desde que compra sus alimentos hasta que los coloca en la heladera de su casa sea el mínimo posible. Nunca debe superar las dos horas. Cuando traslade los alimentos evite colocarlos en zonas calientes como por ejemplo cerca del motor del auto o al rayo del sol.

Al llegar a su casa **guarde los alimentos que requieren frío inmediatamente en la heladera o el freezer.**



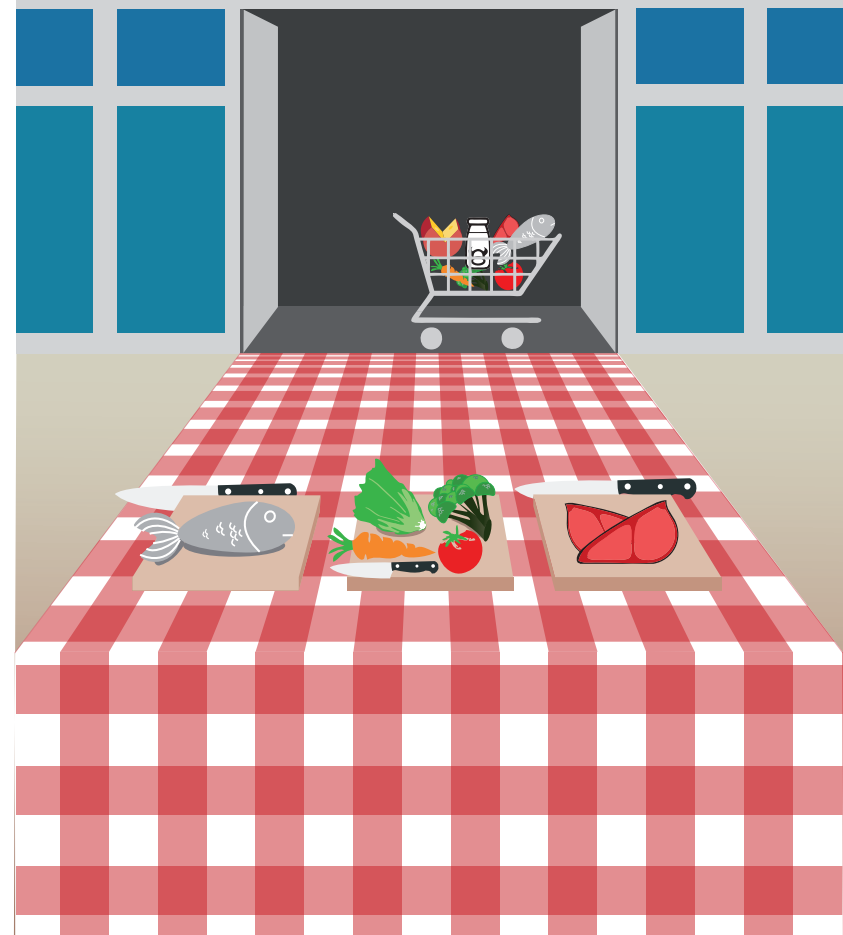
www.anmat.gov.ar

ANMAT Responde
0800 333 1234
responde@anmat.gov.ar



Consejos útiles para comprar, cocinar y conservar los alimentos en forma segura

SUPERMERCADO



Algunos consejos a tener en cuenta antes y durante la preparación de los alimentos:

La primera regla para la preparación segura de los alimentos en el hogar es mantener la higiene:

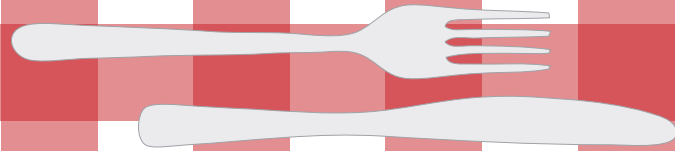
- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes, durante y después de manipular alimentos.
- Lave y desinfecte las superficies que tengan contacto con los alimentos (tablas para cortar, platos, utensilios, mesadas) antes de comenzar a preparar cada alimento, después de prepararlos y antes de continuar con el siguiente.

Para los alimentos que requieren cocción:

- Los alimentos se cocinan completamente cuando alcanzan una temperatura interna superior a los 70° C. La forma más segura de saber si los alimentos han alcanzado la temperatura correcta de cocción, es a través del uso de un termómetro para alimentos.
- Cocine las carnes y comidas que llevan carne picada o trozada hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior. Cocine los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes. Cocine el pescado hasta que esté opaco y se desmenuce fácilmente con el tenedor.
- Las carnes, aves rellenas o el mismo relleno debe colocarse inmediatamente después de prepararse en refrigeración o en un horno precalentado a no menos de 68 °C. Se debe utilizar un termómetro de alimentos para asegurar que el relleno alcance una temperatura mínima interna de 74°C.

Para los alimentos que no requieren cocción:

- Lave minuciosamente las frutas y verduras con agua potable, preferentemente corriente.
- Evite la contaminación cruzada. Los alimentos crudos, en especial la carne, el pollo, el pescado y sus jugos pueden contener microbios peligrosos que pueden contaminar otros alimentos durante la preparación y el almacenamiento de la comida
- Use equipos y utensilios (cuchillas, tablas de cortar, etc.) diferentes para alimentos crudos (como carnes, pollos), vegetales y/o frutas y para alimentos cocidos. Entre un uso y el siguiente, lave y desinfecte todos los utensilios.
- Mantenga los alimentos crudos tapados y en la parte inferior de la heladera para evitar que sus jugos contaminen otros alimentos. El resto de los alimentos deben almacenarse según lo que indica el elaborador.



Temperaturas Seguras

- No deje alimentos cocidos y alimentos perecederos a temperatura ambiente durante más de dos horas.

- Para asegurarse que la temperatura de conservación sea correcta, verifique que la temperatura de su heladera sea menor o igual a 5°C; y la del freezer de -18°C.

- Las sobras no deberían guardarse en el refrigerador durante más de 3 días y no deberían recalentarse más de una vez.

- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente. Puede descongelarlos con seguridad: en la heladera, en el horno de microondas (solo si se cocinara inmediatamente), como parte de la cocción o bajo chorro de agua fría (<21°C).