

CUIDADO DE LOS ALIMENTOS DURANTE LA TEMPORADA DE CALOR

En verano suele incrementarse el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos, debido a que por las altas temperaturas y la humedad ambiente estos productos son más susceptibles al desarrollo microbiano. Por este motivo, durante la temporada de calor, es necesario extremar los cuidados al momento de preparar, cocinar y almacenar los alimentos como una manera más de cuidar nuestra salud.

Para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos, aconsejamos tener en cuenta las siguientes **RECOMENDACIONES**:



- Al realizar las compras, comience por los productos que no necesitan **refrigeración** y deje para el final los perecederos como carnes, pescados, aves, lácteos y productos congelados. Confirme que los productos congelados se conserven a la temperatura indicada en el envase y, de no ser así, infórmeselo al encargado del local. Si solicita el envío de la mercadería a su domicilio, de ser posible llévese aquella que necesita refrigeración y, en caso contrario, asegúrese de que haya permanecido el menor tiempo posible a temperatura ambiente. Al recibirla, colóquela inmediatamente en el refrigerador y/ o freezer.



- Utilice **agua potable**, no sólo para lavarse las manos y los utensilios que va a utilizar, sino también para preparar hielo, jugos o mamaderas.

- Lave sus manos y las superficies de la cocina con frecuencia.

- Las **frutas y verduras** deben **lavarse** cuidadosamente antes de ser consumidas, para evitar tanto la contaminación microbiana como la presencia de productos químicos.

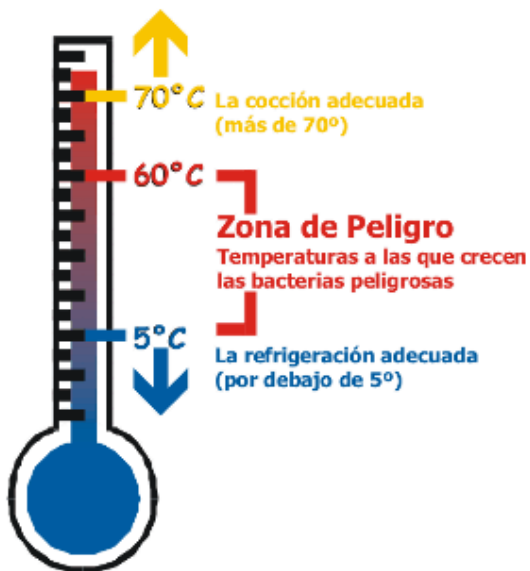


- **Cocine completamente los alimentos antes de consumirlos** (carnes y pollos no deben presentar un color rosado en su interior)



- Para manipular carnes y otros alimentos crudos, utilice utensilios diferentes separando siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.

- Durante los días de calor, los alimentos listos para consumir no deben permanecer fuera de la **heladera** por más de una hora antes de ingerirlos, recalentarlos, refrigerarlos o congelarlos. Deseche sobrantes de comida que hayan permanecido sin refrigeración un tiempo mayor al mencionado.



- Evite cortar la **cadena de frío** pues, en el verano, los alimentos son más susceptibles al desarrollo microbiano. Si los transporta fuera del hogar (picnic, playa, etc.) hágalo en cantidades que vaya a consumir y siempre en forma refrigerada (heladera) protegidos del sol. Si esto no es posible, elija alimentos que soporten mejor las condiciones de temperatura ambiente (enlatados, frutas o desecados).

- Para **descongelar** adecuadamente los alimentos, colóquelos dentro de la heladera o utilice el horno microondas seguido de la cocción inmediata de los mismos. En el caso de alimentos congelados en porciones chicas pueden cocinarse directamente sin descongelación previa. **No los descongele a temperatura ambiente.**

- **No** consuma alimentos en **puestos callejeros** que no tengan provisión de agua potable ni jugos, bebidas o helados de procedencia desconocida.



- **No** compre **huevos** que tengan la cáscara sucia o rota y consérvelos refrigerados en su envase original, separados de otros alimentos listos para consumir. Lávelos bien en el momento de cocinarlos. Evite las comidas, salsas o postres preparados con huevos crudos.
- Si recolecta moluscos bivalvos, asegúrese de que no sea tiempo de veda por **marea roja**.