



ANMAT

Administración Nacional de Medicamentos,
Alimentos y Tecnología Médica

CONSEJOS ÚTILES PARA LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Organice sus compras

- Al realizar las compras, comience por los productos envasados y deje para el final los perecederos como carnes, aves, pescados o productos lácteos.
- Si compra carne picada, prefiera la que fue procesada en el momento y consúmala inmediatamente. Recuerde que este producto se alterará más rápidamente que una pieza de carne entera.
- Controle las fechas de vencimiento de todos los productos. No compre alimentos sin fecha, marca o números de registro, ni aquellos cuyo envase se encuentre en malas condiciones (latas o tetrapack abollados o hinchados, o bolsas plásticas rotas).
- No compre alimentos preparados que se exhiban a temperatura ambiente.
- No permita que le expendan el pan sin guantes o luego de haber manipulado dinero.
- No compre huevos que tengan su cáscara rota o sucia.
- Los productos como las carnes, aves y pescados deben guardarse en bolsas, separados de otros alimentos, para evitar que los jugos de los mismos puedan contaminarlos.
- Si solicita el envío de mercadería a domicilio, asegúrese de que los productos perecederos permanezcan el menor tiempo posible a temperatura ambiente.
- No guarde los productos de limpieza en las mismas bolsas que los alimentos.
- Si durante la compra desiste de llevar algún producto perecedero que ya había seleccionado, devuélvalo al correspondiente refrigerador, para evitar que se corte la cadena de frío.

En el hogar

- Al guardar la mercadería, coloque adelante los productos que venzan primero, a fin de consumirlos antes de que eso ocurra.
- No mezcle alimentos crudos y cocidos. Guarde en heladera y tapados aquellos alimentos que no van a ser sometidos al calor antes de ser ingeridos. De esta forma, prevendrá posibles contaminaciones con otros productos.
- Lave las verduras y las frutas antes de ubicarlas en la heladera. Proceda de la misma forma con los envases de bebida.
- Al abrir una lata de conserva, transfiera todo el contenido a un envase de vidrio o de plástico. Nunca conserve el excedente en el envase original (lata).
- Conserve los huevos en la heladera y en su envase original, separados de otros alimentos listos para ser consumidos.
- Higienice y descongele su heladera y/o freezer periódicamente.

Durante la preparación

- No vuelva a congelar un alimento que ya fue descongelado, pues ello favorece la contaminación con microorganismos y su posterior proliferación. Descongele el producto en la heladera y no a temperatura ambiente, ni lo aproxime a una fuente de calor o bajo el chorro de la canilla. Asegúrese de que, antes de cocinar el alimento, se haya completado su descongelación, sobre todo cuando se trata de piezas grandes.
- Los preparados que contengan huevo crudo y las mezclas para preparar panqueques no deberán conservarse más de 24 horas.
- No cocine verduras sin haberlas lavado previamente: la cocción puede destruir la contaminación microbiana presente pero no los contaminantes químicos (pesticidas, fertilizantes).

- Si no posee agua de red controlada, hiérvala antes de usarla, pero no en forma prolongada. El calentamiento eliminará, por un lado, los microorganismos presentes, pero también concentrará algunas sales que podrían resultar dañinas para la salud.

Durante el almacenamiento

- No utilice envases de alimentos o bebidas para guardar detergentes, limpiadores, insecticidas o solventes. Tampoco guarde alimentos en envases que hayan contenido otros productos.
- No almacene alimentos junto a productos de limpieza.
- No guarde los alimentos en bolsas de residuos.
- No emplee cualquier envase cerámico para guardar alimentos, pues aquél podría contener cantidades excesivas de plomo.