

Agosto 2020

Gacetilla CINCAP

RECOMENDACIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN SEGURA

En estos tiempos en que nuestra salud se ve amenazada por la circulación de un nuevo virus, la correcta manipulación de los alimentos es fundamental para asegurar la inocuidad alimentaria.

Desde CINCAP, les recordamos las principales recomendaciones a seguir durante la compra, almacenamiento, preparación y conservación de los alimentos.

¿Qué debemos tener en cuenta al momento de la COMPRA de alimentos?

- Elegir primero los productos no perecederos y seleccionar al final los frescos o congelados, para minimizar el tiempo que permanecerán expuestos a temperatura ambiente.
- Controlar las fechas de vencimiento.
- No adquirir productos cuyo envase esté deteriorado (como latas o tetrapack abollados o hinchados, bolsas plásticas o film rotos, etc.)
- Evitar alimentos preparados que se exhiban a temperatura ambiente.
- Para la compra de alimentos a granel (como pan) no permitir que el comerciante manipule los alimentos sin guantes o pinzas.
- Embolsar las carnes para evitar que sus jugos se derramen sobre otros productos.
- En el caso de envíos a domicilio, verificar que los alimentos refrigerados estén fríos y hayan sido trasladados en contenedores térmicos, y que los alimentos congelados estén perfectamente duros.
- Al llegar a casa, refrigerar o congelar inmediatamente los alimentos que requieran conservación en frío.

En el caso del pollo: la piel debe estar húmeda, intacta y sin manchas marrones, verdosas o violetas; su color puede ser blanco o amarillo, y siempre uniforme, sin zonas manchadas; las puntas de las alas no deben estar oscurecidas ni pegajosas; no debe presentar restos de plumas,

ni zonas oscuras o secas; el olor debe ser agradable, fresco, libre de olores extraños. Debe estar siempre embolsado y con su rótulo con información sobre el producto, el establecimiento faenador, la fecha de vencimiento y las condiciones de conservación.

¿Cómo debemos CONSERVAR los alimentos?

- Al almacenar los alimentos, ubicar adelante los productos con fecha de vencimiento más próxima, a fin de consumirlos primero. Indicar con una etiqueta la fecha de entrada al freezer.
- Organizar correctamente los alimentos en la heladera: las frutas y verduras, en el cajón destinado para tal fin; las carnes, en el cajón provisto para ello o bien en el estante de abajo, en contenedores para evitar chorreaduras; los lácteos, en el estante del medio; las preparaciones cocidas o listas para consumir; en la parte superior, y los alimentos que requieren menos frío, como huevos, aderezos y mermeladas, en la puerta.
- Higienizar los envases, las frutas y las verduras antes de ubicarlos en la heladera, no así los huevos, los cuales deben lavarse inmediatamente antes de ser utilizados.
- Al abrir una lata de conserva, transferir todo el contenido a un contenedor de vidrio o plástico. No conservar sobrantes en el envase original.
- En la heladera, mantener las preparaciones listas para consumir en contenedores con

tapa para prevenir posibles contaminaciones.

- Limpiar y descongelar la heladera y el freezer periódicamente.
- Mantener los productos de limpieza alejados de los alimentos.

En el caso del pollo: conservarlo en su envase original o bien en un recipiente o bolsa para freezer, de manera de evitar el contacto con otros alimentos o chorreaduras. El pollo fresco, entero o trozado, dura en la heladera hasta la fecha de vencimiento indicada por el productor, o bien 1 - 2 días si no conserva su rótulo. El pollo freezeado entero dura 12 meses, y el trozado, 9 meses.

¿Qué cuidados debemos tener durante la PREPARACION de los alimentos?

- Mantener la higiene de las superficies, equipos y utensilios, y lavarse las manos con agua y jabón antes y durante la preparación, y cada vez que sea necesario. Utilizar agua segura.
- Descongelar los alimentos siempre dentro de la heladera. Nunca hacerlo a temperatura ambiente, o bajo chorro de agua. Alternativamente, pueden descongelarse en microondas, cocinando los alimentos inmediatamente después.
- Las piezas pequeñas pueden cocinarse sin haberlas descongelado previamente.
- No volver a congelar un alimento ya descongelado, excepto que se lo haya cocinado.
- En el caso de las verduras, lavarlas perfectamente previo a su cocción, y sanitizarlas en caso de consumirlas crudas.
- Evitar el contacto de alimentos crudos con aquéllos cocidos o listos para consumir, así como el uso de los mismos utensilios para su manipulación, de manera de prevenir la contaminación cruzada.
- Asegurar una perfecta cocción de las carnes, pescados y huevos. En lo posible, utilizar un termómetro de alimentos para verificar que hayan alcanzado la

temperatura mínima segura de cocción. De lo contrario, guiarse por el color de las carnes, buscando que las mismas tengan un color parejo en su interior, y sus jugos sean claros y no rosados.

En el caso del pollo: la temperatura mínima de cocción segura del pollo es 74°C medidos con un termómetro en el centro de la pieza. Si no se cuenta con un termómetro, verificar que el pollo no tenga partes rosadas en su interior ni cerca de los huesos y articulaciones, y sus jugos sean claros. Nunca lavar el pollo previo a su cocción, ya que esto no elimina los microorganismos que puedan estar presentes, y podría diseminarlos por las superficies. La perfecta cocción es la forma apropiada de asegurar una carne de pollo segura y libre de microorganismos.

¿Cómo manipular las preparaciones ya cocidas?

- Los alimentos listos para consumir no deben permanecer fuera de la heladera por más de 2 horas (o 1 hora, si hace mucho calor). Desechar sobrantes que hayan permanecido sin refrigeración un tiempo mayor.
- Recalentar las preparaciones cocidas hasta que alcancen una temperatura mínima interna de 70°C, o bien hasta que estén humeantes desde su interior. No recalentar los alimentos más de 1 vez.
- No guardar las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera (no más de 3 días).

En el caso del pollo: las preparaciones cocidas con pollo pueden conservarse en heladera por 3-4 días, o bien en freezer durante 2 a 6 meses. Recalentar las sobras hasta que alcancen los 74°C en el centro de la pieza o preparación.

Manipular el pollo y todos los alimentos en general en forma segura es la única manera de prevenir el desarrollo de las Enfermedades Transmitidas por Alimentos.