

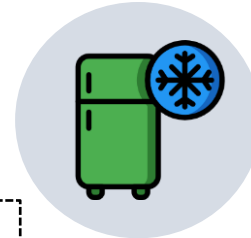


BOLETÍN 6

Almacenando adecuadamente los alimentos en el hogar

Gráficas: www.freepik.es

Refrigerador



- Mantenga en refrigeración o congelación los alimentos de alto riesgo como carne, leche*, pescado, pollo y productos preparados con huevo.
- Las carnes frescas se deben guardar en la nevera separadas por tipo (carne, pollo, pescado) en recipientes plásticos transparentes.
- Si adquiere carne para varios días orgánicela en porciones de acuerdo al número de personas que la van a consumir diariamente y almacénela en el congelador.
- Las carnes deben ser descongeladas en el refrigerador, nunca bajo chorro de agua.
- Las vísceras se deben almacenar congeladas y deben usarse tan pronto sean descongeladas.

- Las frutas y verduras pueden almacenarse en la parte inferior de la nevera, separadas de los productos cárnicos, en recipientes plásticos transparentes con tapa, dejando orificios que permitan la respiración y eviten su deterioro.
- Si las frutas enteras son almacenadas en el refrigerador, es recomendable hacerlo por tiempos cortos (inferiores a 8 días)
- Las frutas empleadas para preparar jugos pueden ser prelistar y congeladas.
- Algunas verduras prelistadas se conservan más tiempo en congelación. Para conservar la textura de las verduras que se van a consumir crudas o frescas, se deben enviar almacenarlas congeladas (Ej: Apio, espinaca, lechuga, tomate, etc.)

- La leche, el queso, el yogurt y el kumis se deben almacenar en el refrigerador, evitando el contacto con otros productos. Deben ser consumidos en el menor tiempo posible después de abierto el empaque.

- No congele nuevamente los alimentos que hayan sido descongelados.
- Al descongelar los alimentos, hágalo paulatinamente, trasladándolos del congelador al refrigerador antes de su preparación.
- Realice frecuentemente la limpieza y desinfección del refrigerador y el congelador antes de almacenar los alimentos para evitar contaminación.

***Si la leche es ultrapasteurizada – UHT - puede permanecer a temperatura ambiente, una vez abierta debe refrigerarse y consumirse en el menor tiempo posible.**



DEPENSA

Use primero los alimentos que estén próximos a vencerse o muy maduros.

Productos como harinas, azúcar, sal, granos, panadería, almacénelos a temperatura ambiente. Una vez fuera de su paquete original, guárdelos en un recipiente de plástico, limpio, seco y bien tapado.

Lave y desinfecte adecuadamente la superficie donde se van a almacenar las frutas y verduras, ya sean la nevera, canastillas o despensa.

Si no cuenta con nevera, las frutas y verduras se pueden almacenar a temperatura ambiente, en un lugar fresco, seco, ventilado y protegido de la luz solar, en canastas o estantes limpios, colocando las más maduras encima.

Limpie con una toalla o servilleta los huevos antes de almacenarlos para retirar partículas como plumas o heces fecales, la cáscara no debe estar rota ni porosa. Almacénelos en un lugar fresco a temperatura ambiente. No es necesario lavarlos, si se siente mas seguro, lávelos inmediatamente antes de prepararlos. Deben consumirse antes de 15 días si son conservados al medio ambiente.

Los tubérculos, raíces y plátanos, deben mantenerse en un lugar fresco y retirar la suciedad que contengan.

Procure consumir todos los alimentos una vez preparados, pues su almacenamiento por largo tiempo puede producir contaminación al ponerlos junto con los alimentos crudos.

Almacene los alimentos alejados de los productos de aseo, plaguicidas, fósforos y otras sustancias peligrosas.

El sitio donde almacene los alimentos debe estar protegido del ingreso de insectos y roedores.

No utilice envases de alimentos para almacenar desinfectantes u otras sustancias químicas ni envases de desinfectantes ni sustancias químicas para almacenar alimentos.

NOTA: Recuerde usar primero los alimentos que ya se encontraban en la despensa y luego los nuevos que compramos o recibimos teniendo en cuenta las fechas de vencimiento.