

Sr./Sra. Consumidor/a De la compra al consumo



Para realizar compras saludables se debe de elaborar una lista de prioridades y algo muy importante no ir con sensación de tener apetito ya que es donde la elección de los alimentos varia y no se hace adecuadamente.

Siempre y cuando se revisen los alimentos que hay en la alacena o en la heladera.

Comenzamos por los productos secos, frescos, de heladera y por ultimo los que están en el freezer.

Al momento de la compra observar que los paquetes o envases no se encuentren deteriorados, rotos o pinchados y pierdan su contenido original.

Cuando se encuentran rotos, pinchados, acomodados en las estanterías, estos pueden contaminarse con olores, insectos, etc., debemos tomar la precaución de no llevarlos.



No llevar latas abolladas u oxidadas, una mínima fisura en la lata puede entrar aire y contamina, adultera o altera, el contenido original.

Panificados en general (panes o budines, etc.), con humedad dentro de los paquetes, esto indica que fue envasado en caliente por lo que conservan la humedad y la temperatura apropiada para el desarrollo de hongos y levaduras.

Observe, la fecha de envasado y caducidad.



Cuando elijamos verduras y frutas, que las mismas estén bien frescas, turgentes, con buen color y no las marchitas; compre la cantidad necesaria para el consumo previsto.

Guarde frutas y verduras en el estante inferior de la heladera o refrigerador.

Es importante consumir las frutas y hortalizas de estación que por haber más cantidad, el precio es bajo y son más ricas en nutrientes.

Lavar bien, frutas y verduras, dejando correr el agua potable y dejar reposar 15 minutos en solución de hipoclorito con agua, por cada litro 3 gotas de hipoclorito, luego volver a enjuagar con agua potable.

Lavado de hortalizas y frutas

- Lavar por arrastre, bajo el chorro de la canilla, frutas y verduras con abundante agua potable para sacarle la tierra adherida.
- Desinfectar sumergiendo en agua con hipoclorito (1 cucharadita - 5 ml en cada litro de agua) por 5 minutos.

En el sector de fiambrería, se debe de cortar y despachar a la vista del consumidor los alimentos, exija que utilicen pinza. Los fiambres y quesos no deben estar feteados con antelación.

Sector heladeras de lácteos, fiambrería, ver que los mismos se encuentren con buena temperatura según la Normativa vigente, es menor a siete grados.

Si tocamos los alimentos con la palma de la mano observamos si están con el frío adecuado.

La masas de tartas o empanadas deben de conservarse en heladera y al llegar a la casa se deben de guardar inmediatamente, lo mismo que las tortas elaboradas con cremas y chantillí, dulce de leche, deben de estar al frío y con sus fechados correctos.

En el sector de congelados, ver estado de los envases, que no estén deteriorados, blandos y sobre todo el estado de su contenido este completo.

Es muy común observar que de mañana los alimentos que necesiten conservación en heladeras están con poco frío, esto se debe a que se apagan las heladeras durante la noche y **NO ES CORRECTO** ya que se corta la cadena de frío.

En sector de panadería, quien despacha, no debe cobrar y al despachar se debe de utilizar pinzas, pincho, bolsas de nylon o papel a fin de no tocar el pan con la mano.

Al llegar al hogar lavarse bien las manos y guardar todo ordenadamente.

No se debe de perder tiempo entre la compra y la llegada al hogar por la conservación de los alimentos que necesitan frío, una vez en el hogar comenzar a guardar los productos congelados, los de heladera, frescos y luego los secos.

Lavar los envases de bebidas y los de lácteos o pasarles un trapo húmedo.



En la heladera mantener los alimentos crudos separados de los que están cocidos y conservarlos tapados para que no haya mezcla de olores, ni contaminación cruzada, por lo tanto los alimentos cocidos deben estar en un estante mas arriba que los crudos.

Cuando guardamos alimentos secos en la alacena, ver las fechas de caducidad para ir utilizando los productos más próximos a vencer.

Lo primero que se guarda es lo primero que se debe utilizar. Lo primero que entra, es lo primero que sale.

Las frutas y las hortalizas, no todas necesariamente se deben conservar en la heladera, algunas si y otras conservarlas en lugares frescos.

Evitar el ingreso de insectos a los alimentos y que les dé mucha luz solar a los mismos.

Cuando cocinamos y se va a utilizar, latas, huevos o paquetes en los cuales debemos agregar a la preparación, abrir o cascar todo por separado, y esto evita, que si hay algún alimento en mal estado, no contamine la preparación total.

En épocas estivales donde hay mucho calor, no dejar los alimentos a temperatura ambiente.



Si encargamos alimentos elaborados, en confiterías, sandwicherías, panaderías y rotiserías que sean empresas que elaboran con responsabilidad teniendo en cuenta la correcta manipulación y conservación de los mismos.

En diciembre época de fiestas, todo alimento perecedero que se compra debe estar conservado al frío como ser; sandwiches, tartas y tortas rellenas, fiambres, quesos, chacinados, saladitos, productos de confitería, etc.



Si observamos que la leche y los derivados lácteos están fuera de la heladera, cuando se despachan, no llevarlos, ya que se le ha cortado la cadena de frío.

