



ALIMENTARNOS MEJOR  
ES GANAR EN SALUD

# ESTIMADO CONSUMIDOR

Lea con atención las siguientes recomendaciones.

- Mantenga los alimentos refrigerados a fin de obtener una adecuada inocuidad alimentaria
- Mantenga limpio el interior de la heladera.
- Limpie diariamente y más de una vez por día, la zona donde toca para abrir la puerta de la heladera para poder abrirla.
- Asegúrese que los alimentos frescos, refrigerados o congelados, sean guardados en el lugar que garantice la temperatura más adecuada.
- Evite el contacto de los alimentos crudos, con los ya cocinados o que estén listos para comer ya sea dentro o fuera de la heladera.
- Los alimentos cocidos, ensaladas, postres, lácteos, etc., deben situarse en los estantes superiores de la heladera.
- En los siguientes va la carne bobina, ovina, cerdo, pescado sin cocinar y pollo crudo.
- Guarde frutas y verduras en el cajón inferior de la heladera, que ha sido diseñado por el fabricante para tales fines.
- Consuma estos alimentos preferentemente ante de los tres días.
- Tenga presente que el frío no mata a las bacterias, simplemente retarda o adormece su crecimiento. Cuando vuelven a la temperatura ambiente, reanudan su actividad reproductiva.
- La heladera no debe llenarse excesivamente de alimentos. Coloque los alimentos de manera que circule aire frío fácilmente a su alrededor.
- Leche y sus subproductos, que tiene para su consumo deben estar siempre refrigerados.
- Los alimentos deben refrigerarse lo más pronto posible. Divídalos en trozos o porciones en recipientes pequeños de modo que se enfríen más rápido.
- Si están muy calientes trate de enfriarlos con hielo, agua corriente, nunca ponga alimentos calientes en la heladera.
- No descongele a temperatura ambiente.
- Descongele el alimento en porciones que vaya a consumir y dentro de su envoltorio o recipiente, bajo el chorro de agua, en el microondas, en la cocción o en la heladera.
- No es conveniente ni recomendable volver a congelar los alimentos que se descongelaron, por razones de calidad de los mismos.
- La comida no consumida tápela y refrigérela lo antes posible.
- Nunca la mantenga a temperatura ambiente o dentro del horno.

