

Recomendaciones para la “Compra Segura de Alimentos”

Recomendaciones generales

- 🕒 **Planifique sus compras:** Realice una lista con lo que va a comprar teniendo en cuenta si existe la capacidad adecuada para almacenar los alimentos que requieren refrigeración.



- 🕒 **Seleccione el establecimiento** donde realiza sus compras: considere que se encuentre en orden y con correcta limpieza de las instalaciones en general, como así también la higiene del personal.
- 🕒 **El orden en el carrito:** comience colocando los productos no alimenticios y los no perecederos y deje para el final los productos perecederos fríos y congelados como lácteos, carnes, aves y pescados.
- 🕒 Observe la fecha de vencimiento de los productos.
- 🕒 No compre productos sin fecha de elaboración, marca o número de registro.
- 🕒 No compre productos cuyos envases se encuentran dañados.
- 🕒 **Separe los alimentos de acuerdo a su tipo:** tenga presente que los jugos de algunos productos pueden contaminar a otros (separe las carnes crudas de los productos listos para consumir y las verduras). No ponga en la misma bolsa productos de limpieza con alimentos.
- 🕒 Minimice el tiempo que transcurre desde que compra sus alimentos hasta que los coloca en la heladera: **Nunca debe superar las dos horas.**
- 🕒 Evite colocar los alimentos en zonas calientes, como por ejemplo cerca del motor del auto o al sol.
- 🕒 Si usa bolsas reutilizables, manténgalas en buen estado de conservación y límpielas regularmente.



Para más información accede al video haciendo click sobre la imagen:



Recomendaciones para una compra segura de pescados y mariscos

La compra de cualquier tipo de pescado deberá hacerse en comercios habilitados que presenten buena higiene general y exhiban sus productos frescos, conservados en abundante hielo (cubiertos) o congelados.

El pescado fresco debe presentar:

- 🌿 Un ligero olor a pescado, pero nunca olor a amoníaco.
- 🌿 Los ojos siempre brillantes, no hundidos. La opacidad o el hundimiento son signos de deterioro.
- 🌿 Las agallas rojas, las escamas adheridas al cuerpo y su carne firme. No debe ceder ante la presión del dedo.
- 🌿 Pigmentación viva y brillante.
- 🌿 La columna vertebral firmemente adherida a los músculos; si se la intentara separar de ellos, debería romperse.
- 🌿 La sangre roja y brillante: si el pescado no está fresco, el color se vuelve marrón pardo.



Los moluscos bivalvos (ostras, mejillones, berberechos) se expenderán vivos. Los moluscos cefalópodos (calamar, pulpo, jibia) deberán presentar la piel suave y húmeda,

el ojo brillante y la carne consistente y elástica. Los moluscos gasterópodos (caracol marino o terrestre) se expendrán vivos.

Los pescados o mariscos congelados:

- Al realizar la compra, deberá constatar que el envase no esté abierto, roto o golpeado en los bordes.
- Seleccione envases que se encuentren en la zona intermedia de congelación del equipo exhibidor del supermercado.
- Si puede ver a través del envase, busque signos de escarcha o cristales de hielo, que pueden deberse a que el pescado se mantuvo almacenado por un período prolongado, o ha sido descongelado y vuelto a congelar. En dicho caso, no lo compre.
- Seleccione productos que no presenten las siguientes características: manchas blancas ni oscuras, decoloración ni sombreado y carne roja o rosa que indique que está seco.



Si realiza la compra en un comercio alejado de su hogar, es recomendable contar con una conservadora y hielo para transportar los pescados y mariscos. Nunca debe transcurrir más de dos horas fuera de la heladera/ freezer o una hora si la temperatura supera los 32°C.

Para más información accede a:



Aspectos
generales del
pescado



Correcta
disposición del
pescado fresco

Recomendaciones para una compra segura de carne fresca y huevos

Preste atención al aroma del lugar que ha seleccionado para realizar la compra; el mismo deberá ser característico del producto que se está ofreciendo. La distribución de los cortes en el comercio deberá observarse en góndola de exhibición con una temperatura entre (0 a 5°C), en el que podrá observar la clasificación en distintas góndolas o de no ser ese el caso, en bachas profundas que actúan de barrera evitando la contaminación cruzada (crudo - crudo/manipulado “empanados”). Asimismo la góndola debe estar exenta de productos de otro origen (lácteos - hortalizas) que suelen estar presentes de modo decorativo.

¿Qué debemos observar?

- Compruebe que la carne de origen bovino presente color rojo cereza (los colores café, al igual que el tinte oscuro, indican que los procesos de deterioro de la carne han comenzado), la carne de cerdo tiene naturalmente un color rosa pálido y la de ovino rojo claro.
- Si selecciona cortes envasados al vacío, verifique la ausencia de burbujas. La presencia de burbujas; indica que el proceso ha sido defectuoso; mermando considerablemente la vida útil del producto.

Tenga en cuenta que por las características del proceso, el corte debe presentar coloración rojiza oscuro.



- 🌱 La carne fresca debe ser de consistencia firme y elástica; olor agradable, y debe presentar la superficie brillante.
- 🌱 La presencia de “limosidad” (carne pegajosa) es un claro indicador de desarrollo bacteriano.
- 🌱 La coloración de la grasa externa de un animal joven presenta coloración blanca; mientras que la grasa amarillenta se corresponde con la categoría “vaca” y con animales de mayor edad.
- 🌱 Verifique que las carnes se encuentren conservadas a una temperatura entre 0 y 5°C.

Carne picada:

La compra de carne picada debe de ser la última actividad que desarrolle en el local de venta, de esta manera acortará el periodo de interrupción de la "cadena de frío".

Teniendo en cuenta el proceso y las características de conservación “a una temperatura de 2°C”, el producto que se obtiene como resultado, suele ser considerado de alto riesgo en comparación con el corte del cual se obtuvo. Esto se debe al aumento de la superficie expuesta provocada por el proceso mecánico que incorpora de esta manera, las bacterias que en un principio se encontraban en la superficie del corte en el interior cuando esta se pica. Por lo antes mencionado, si usted planea comprar este producto, puede hacerlo de manera segura exigiendo que el picado se realice en su presencia.

Huevos:

- 🌱 Prefiera huevos frescos, de productores que aplican buenas prácticas en el manejo de las granjas.
- 🌱 Chequee cada huevo previo a la compra. Seleccione los huevos que no presenten materia fecal en su superficie y que se encuentren enteros (sin cascados).

Para más información haz clic sobre la imagen:



Recomendaciones para una compra segura de frutas y verduras



- Al momento de realizar la compra, asegúrese que las frutas y verduras en el local se encuentren ubicadas sobre una superficie que le permita estar elevada del suelo.
- Verifique la ausencia de animales domésticos en el local de venta.
- Seleccione frutas y verduras que no estén golpeadas ni dañadas.
- Elija preferentemente las frutas de estación.
- Las verduras, que habitualmente contienen tierra, se almacenan por separado

Para más información haz clic sobre la imagen:



Recomendaciones para un compra segura de conservas:

- Al momento de realizar las compras considere el origen de los productos, no adquiera productos a granel, de elaboración desconocida y no etiquetados

- Chequee el estado de las latas (no se deben encontrar hinchadas, ni abolladas u oxidadas y sus bordes deben encontrarse perfectamente sellados) y la integridad de los envases de los alimentos (sin roturas, pérdidas)

Para más información accede al video haciendo clic sobre la imagen:



Recomendaciones para una compra segura de ALG:

- Al momento de realizar las compras de los ALG considere el origen de los productos, no adquiera productos a granel, de elaboración desconocida y no etiquetados.
- Adquiera solo productos que conserven la integridad del envase.
- Verifique que el producto contenga el símbolo aprobado por la autoridad sanitaria y la leyenda “Sin TACC”.
- Verifique que el producto se encuentre en el listado de alimentos libres de gluten aprobada por la autoridad sanitaria. Para acceder al mismo ingrese al sitio Web de la ANMAT



[http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/libres_gluten/Alimentos Libres de Gluten.as](http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/libres_gluten/Alimentos_Libres_de_Gluten.as)

[p](#)