

- ◆ Almacenar los huevos en su cartón original y utilizar en 3-5 semanas.
- ◆ En lo posible comprar vegetales refrigerados.
- ◆ En el caso de contar con acceso a leche cruda, pasteurizarla antes de consumir, calentando a 73 °C por 15 segundos.

**¡MANTENGA A SU FAMILIA  
LEJOS DE INTOXICACIONES  
ALIMENTARIAS!**



LIPA, Laboratorio de Investigación en  
Productos Agroindustriales. Facultad de Cs.  
Agrarias y Forestales UNLP. Calle 60 y 119.  
La Plata, Buenos Aires, Argentina.

Teléfono: (0221)- 4236758 Int. 441  
Correo: [lipa@agro.unlp.edu.ar](mailto:lipa@agro.unlp.edu.ar)

## **Alimentación segura en casa**



**Facultad de  
Ciencias Agrarias y  
Forestales  
Universidad  
Nacional de La Plata**

# Alimentación segura en casa

## 1- COMPRAR FRESCO

- ◆ Comprar alimentos sólo de fuentes confiables.
- ◆ El orden de los comercios da una pauta del cuidado que reciben los alimentos.
- ◆ La higiene de las instalaciones y el personal son fundamentales en todo establecimiento que comercializa alimentos.
- ◆ Verificar la fecha de vencimiento en todos los alimentos envasados.
- ◆ Tomar los alimentos refrigerados (lácteos, carne, congelados) al final de la compra, o minimizar los retrasos hasta que se enfrían nuevamente.
- ◆ No comprar alimentos con olores, sabores o colores anormales, envases con signos de haber sido abiertos, latas oxidadas o abolladas.



## 2- LIMPIAR

- ◆ Lavarse las manos con agua y jabón antes y luego de cocinar para prevenir contaminaciones.
- ◆ Lavar los utensilios, tablas y mesadas con agua y jabón.
- ◆ Para desinfectar superficies emplear agua con una cucharita de lavandina por litro de agua.
- ◆ Lavar las frutas y vegetales con agua antes de consumir o usar.



## 3- SEPARAR

- ◆ Mantener carne, pollo y huevos alejados de los alimentos listos para consumir.
- ◆ Separar estos alimentos en la compra y colocar en bolsas plásticas herméticas para prevenir el derrame de los jugos.
- ◆ Emplear diferentes tablas para carnes y para otros alimentos o asegurarse de lavarlas y desin-



fectarlas entre usos.

- ◆ Nunca colocar alimentos cocidos en platos en los que estuvo el alimento crudo si no han sido lavados.

## 4- COCINAR

- ◆ Temperaturas mínimas seguras de cocción en la zona más gruesa:
  - Carne en trozos 62 °C.
  - Carne picada 72 °C
  - Pollo 75 °C
  - Huevos 72 °C y asegurarse que clara y yema estén firmes.
  - Alimentos recalentados 75 °C



## 5- REFRIGERAR

- ◆ La temperatura de la heladera debe estar entre 1 y 4°C
- ◆ Los alimentos deben descongelarse en el microondas, heladera o agua fría.
- ◆ No dejar alimentos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- ◆ Dividir ollas grandes con alimentos (sopa, guiso) en contenedores más pequeños.