



RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA INCREMENTAR NUESTRO BIENESTAR.

En el marco del **PROGRAMA de PREVENCIÓN en SALUD**, OSOEFERNyN, afiliados y profesionales colaboran en un proceso continuo de mejora para promover y proteger la salud, la seguridad y el bienestar de todos.

Mrio. de SALUD de la NACION. CONSULTA GRATUITA 0800-222-1002 * www.argentina.gob.ar/salud

LINK: https://www.argentina.gob.ar/sites/default/files/anmat_manual_ma_2025_final.pdf

https://www.instagram.com/lic.rojuan?utm_source=qr



INTRODUCCION

Para prevenir enfermedades como las diarreicas es esencial que consumas alimentos y agua segura.

¿Cuándo son seguros los alimentos y el agua?

Cuando NO TIENEN microbios peligrosos, químicos tóxicos o agentes físicos externos (tierra, insectos, pelo, etc.) que son un riesgo para nuestra salud.

La correcta manipulación de los alimentos es una importante medida de prevención del [síndrome urémico hemolítico](#) y [enfermedades diarreicas](#).

Para que el agua sea considerada “segura”, ésta no debe tener ni olor ni color y debe haber recibido algún tratamiento de purificación.

Consumí agua y alimentos seguros

- Utilice agua segura para lavar las frutas y vegetales, y para preparar los alimentos.
- Utilice agua segura para lavarte las manos y los dientes.
- Si el agua no es segura, puede purificarla hirviéndola o agregándole cloro o lavandina.

Mantené la limpieza

- Lave sus manos antes de comer o preparar alimentos y después de ir al baño. Utilice jabón y agua segura.
- Limpie y desinfecte las áreas donde se preparan los alimentos.
- Proteja la comida tapándola.

Separá carnes y pescados crudos del resto de alimentos

- Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y el pescado) de los alimentos cocidos.
- Guárdelos separados en recipientes limpios y con tapa o envuélvalos en film.
- Utilice diferentes utensilios para preparar alimentos crudos y cocidos (tabla, cuchillo, tenedor, etc.).

Cociná los alimentos completamente

- Cocine las carnes, el pollo, los huevos y el pescado hasta que estén bien cocidos. En el caso de la carne (vaca y cerdo) y el pollo, debe cocinarlos hasta que la parte interior no se vea rosada.
- Recaliente la comida hasta que esté bien caliente o hirviendo (por los menos durante 5 minutos).

Mantené los alimentos a temperaturas seguras

(Bien fríos o bien calientes)

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Mantenga la comida bien caliente (hirviendo) hasta el momento de servirla.
- Mantenga la leche, el queso y los alimentos perecederos refrigerados.
- Si va a comer en la playa o hacer un picnic, traslade la comida en una heladera portátil, y presérvela del calor, colocándola debajo de una carpa o una sombrilla.

LA CADENA DE FRÍO



Recomendaciones para la manipulación segura de los alimentos

Organizá tus compras

- Al realizar las compras, comience por los productos envasados y deje para el final los perecederos como carnes, aves, pescados o productos lácteos.
- Si compra carne picada, prefiera la que fue procesada en el momento y consúmlala inmediatamente. Recuerde que este producto se alterará más rápidamente que una pieza de carne entera.
- Controle las fechas de vencimiento de todos los productos. No compre alimentos sin fecha, marca o números de registro, ni aquellos cuyo envase se encuentre en malas condiciones (latas/tetrapack abollados o hinchados, o bolsas rotas).
- No compre alimentos preparados que se exhiban a temperatura ambiente



- No permita que le expendan el pan sin guantes o luego de haber manipulado dinero.
- No compre huevos que tengan su cáscara rota o sucia.
- Los productos como las carnes, aves y pescados deben ser guardados en envases separados entre sí y de otros alimentos, para evitar que los jugos de los mismos puedan contaminarlos.
 - Si solicita el envío de mercadería a domicilio, asegúrese de que los productos perecederos permanezcan el menor tiempo posible a temperatura ambiente.
 - No guarde los productos de limpieza en las mismas bolsas que los alimentos.
 - Si durante la compra desiste de llevar algún producto perecedero que había seleccionado, devuélvalo al correspondiente refrigerador, para evitar que se corte la cadena de frío.

En el hogar

Al guardar la mercadería, coloque adelante los productos que venzan primero, a fin de consumirlos antes de que eso ocurra.

- No mezcle alimentos crudos y cocidos. Guarde en heladera y tapados aquellos alimentos que no van a ser sometidos al calor antes de ser ingeridos. De esta forma, prevendrá posibles contaminaciones con otros productos.
- Lave las verduras, las frutas y los envases de bebida antes de ubicarlos en la heladera.
- Al abrir una lata de conserva, transfiera todo el contenido a un envase de vidrio o de plástico. Nunca conserve el excedente en el envase original (lata).
- Lave los huevos, consérvelos en un envase en la heladera separados de otros alimentos listos para ser consumidos.
- Higienizá y descongelá tu heladera y/o freezer periódicamente.



Durante la preparación

No vuelva a congelar un alimento que ya fue descongelado, pues ello favorece la contaminación con microorganismos y su posterior proliferación. Descongele el producto en la heladera y no a temperatura ambiente, no lo aproxime a una fuente de calor o bajo el chorro de la canilla. Antes de cocinar el alimento asegúrese que haya completado su descongelación, sobre todo cuando se trata de piezas grandes.

- Los preparados que contengan huevo crudo y las mezclas para preparar panqueques deben conservarse hasta 24 hs.
- No cocine verduras sin haberlas lavado previamente: la cocción puede destruir la contaminación microbiana presente pero no los contaminantes químicos (pesticidas, fertilizantes).
- Si no posee agua de red controlada, hiérvala antes de usarla, pero no en forma prolongada. El calentamiento eliminará los microorganismos presentes, pero también concentrará algunas sales que podrían resultar dañinas para la salud.

Durante el almacenamiento

- No utilice envases de alimentos o bebidas para guardar detergentes, limpiadores, insecticidas o solventes. Tampoco guarde alimentos en envases que hayan contenido otros productos.
- No almacene alimentos junto a productos de limpieza.
- No guarde los alimentos en bolsas de residuos o cualquier envase, pues podrían contener químicos.

La **ANMAT (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica)** es el organismo público descentralizado de Argentina. Se encarga de controlar y garantizar que los medicamentos, alimentos, productos médicos y cosméticos sean seguros, eficaces y de calidad. Depende del Ministerio de Salud de la Nación.

Qué productos controla:

- **Medicamentos:** Fármacos, vacunas, productos biológicos y suplementos dietarios.
- **Alimentos:** Alimentos envasados, aditivos, ingredientes y materiales en contacto con la comida.
- **Tecnología médica:** Equipos de diagnóstico, materiales biomédicos e instrumental quirúrgico.
- **Productos de uso doméstico y personal:** Cosméticos, productos de higiene, tocador y artículos de limpieza.

Cuáles son sus funciones principales

- **Autorizar y registrar:** Evalúa y aprueba la comercialización de productos antes de que salgan al mercado.
- **Fiscalizar e inspeccionar:** Controla laboratorios, fábricas y empresas para asegurar que cumplan las normas.
- **Prohibir y retirar:** Saca de circulación aquellos productos que no tienen registro o que representan un peligro para la salud de la población.