

Salud brinda recomendaciones para mantener los alimentos seguros ante los reiterados cortes producidos

31 enero, 2024



Una de las recomendaciones es no preparar comidas con demasiada antelación, en especial salsas, cremas y rellenos.

Consumir alimentos seguros es fundamental para prevenir síndrome urémico hemolítico y enfermedades diarreicas. En este sentido, en época de altas temperaturas es importante extremar las medidas de higiene al momento de preparar o manipular las comidas, como así también procurar mantenerlas, si no se consumen inmediatamente, a temperaturas menores a los 5°C para disminuir la proliferación de bacterias.

En el hogar es necesario controlar el correcto funcionamiento de la heladera, teniendo en cuenta que el refrigerador debe mantener una temperatura menor a los 5 °C, mientras que el congelador debe registrar -18°C o menos. Evitar que se formen capas de hielo en las paredes, descongelándola periódicamente y preservar los burletes de la puerta en condiciones para asegurar la hermeticidad del cierre, contribuye a optimizar su rendimiento.

Ante los reiterados cortes producidos en el sistema nacional de transporte de energía, el Ministerio de Salud recomienda a las familias tener en cuenta sencillas medidas de prevención para asegurar el mantenimiento adecuado de los alimentos.

Por un lado, es de utilidad contar con recipientes con agua y paquetes de gel en el congelador y tener a mano una conservadora portátil. Por otro, se recomienda no preparar comidas con demasiada antelación, en especial salsas, cremas y rellenos.

Durante un corte de luz prolongado se debe:

- Dar prioridad de frío a los alimentos y no a las bebidas
- Guardar los alimentos de mayor riesgo, como carnes y lácteos, en el freezer o congelador, colocando las carnes en la parte inferior en recipientes herméticamente cerrados para que se contaminen el resto de los alimentos
- Durante el tiempo que se prolongue el corte, es importante evitar la pérdida de frío, por lo que se recomienda no abrir y cerrar las puertas de la heladera y freezer en reiteradas ocasiones.
- Si las puertas permanecen cerradas, los alimentos estarán seguros como máximo:
 - o 4 horas en el refrigerador.
 - o 48 horas en un congelador lleno; 24 horas en un congelador medio lleno.

- Si el corte de electricidad duró 4 horas y tiene una conservadora portátil y hielo, coloque los alimentos perecederos refrigerados en la conservadora. Para mantenerlos a 5 °C o menos, agregue hielo o una fuente de frío, como los paquetes de gel congelados.

Después de un corte de luz se debe corroborar el estado de lo que se ha mantenido en la heladera. Tire todos los alimentos que tengan olor, color o textura inusual, nunca los pruebe.

Después de 4 horas sin electricidad o sin una fuente de frío, como hielo seco, deseche todos los alimentos perecederos que tenga en el refrigerador (carnes, pescados, frutas y verduras cortadas, huevos, leche y sobras).

Además, revise las temperaturas de los alimentos mantenidos en las conservadoras portátiles o en el refrigerador con una fuente de frío adicional y tire los alimentos que tengan una temperatura de más de 5 °C.