

## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA LAS FIESTAS DE FIN DE AÑO



*Las celebraciones por las fiestas de fin de año suelen ser ocasiones propicias para la diversión y el encuentro con familiares y amigos. Sin embargo, cuando no se guardan los recaudos necesarios, los festejos pueden verse empañados por diversas contingencias que afectan nuestra salud.*

Una de ellas es la aparición de enfermedades transmitidas por alimentos, cuyo riesgo suele incrementarse durante toda la temporada de calor y, especialmente, en los días de reunión, en los que la manipulación y traslado de comida se realiza con mayor frecuencia que lo habitual.

Es por este motivo, que la ANMAT ha elaborado las siguientes recomendaciones, para que podamos estar más protegidos:

- No descongelar a temperatura ambiente ni con mucha anticipación los alimentos que se vayan a cocinar. Realizar el descongelamiento en la heladera.
- No volver a congelar un alimento que ya fue descongelado, a menos que se lo cocine antes de colocarlo nuevamente en el freezer.
- Mantener los alimentos refrigerados hasta el momento de servirlos, especialmente aquellos a base de cremas o mayonesas. Preferir la mayonesa comercial a la casera.
- Evitar que los alimentos permanezcan a temperatura ambiente por más de una hora y sin cubrir, sobre todo en días de mucho calor.
- Si se trasladan alimentos de un domicilio a otro, asegurarse de que estén bien refrigerados (en recipientes térmicos) y a resguardo del sol. Si se realiza el traslado en un vehículo, ubicar los alimentos en la zona más protegida del calor (lejos de las ventanas o del motor).
- Si se solicita al supermercado un envío a domicilio, es importante recordar que en estos días habrá mayor afluencia de público, con lo cual la entrega podría demorarse. Por ese motivo, es conveniente llevar los alimentos perecederos a casa personalmente; de no ser posible, asegurarse de que no hayan permanecido más de dos horas a temperatura ambiente.
- Evitar las contaminaciones cruzadas. En la heladera, mantener con tapa los alimentos que se consumen fríos (como las ensaladas) y separados de los demás. Igualmente con respecto a los cocidos y los crudos. fuente de intoxicación inadvertida en niños que toman contacto con ellos.
- No preparar alimentos con demasiada anticipación.

