

# BOLETÍN PARA CONSUMIDORES

# ANMAT

ADMINISTRACIÓN NACIONAL DE MEDICAMENTOS,  
ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA MÉDICA.

## **ANMAT RESPONDE** **Un servicio para todos**

El programa ANMAT Responde es un servicio gratuito de información a la comunidad. Está orientado a informar sobre la situación de los establecimientos y productos de competencia del organismo (medicamentos, alimentos, productos médicos, cosméticos, domisanitarios y reactivos de diagnóstico) como así también acerca de servicios, trámites, legislación y noticias de interés. Para ello cuenta con bases de datos de los productos. ANMAT Responde recibe también consultas de profesionales, hospitales e instituciones relacionadas con el área de salud, públicas como privadas, sean ellas del ámbito nacional o internacional.

### **CONSULTAS QUE UD PUEDE HACER A ANMAT RESPONDE**

- \* ¿Qué laboratorio elabora el producto?
- \* ¿Qué regula y fiscaliza la ANMAT?
- \* ¿El producto...es una especialidad medicinal o un suplemento dietario?
- \* ¿El laboratorio...se encuentra habilitado?
- \* ¿Cómo se denuncia un alimento en mal estado?

Línea gratuita: 0800-333-1234

Fax: (011) 4340-0800 int 1159

E-mail: responde@anmat.gov.ar

Horario de Atención:

Lunes a viernes de 8 a 20 Hs.

Sábados, domingos y feriados de 10 a 18 Hs.

## **CUIDADO DE LOS ALIMENTOS DURANTE LA ÉPOCA DE CALOR**

La celebración de las fiestas de fin de año y las vacaciones de verano son momentos propicios para compartir comidas y reuniones al aire libre con familiares y amigos.

Sin embargo, es importante considerar que la manipulación de alimentos en épocas de altas temperaturas puede desencadenar inconvenientes en la salud, por lo que es necesario tomar ciertos recaudos a la hora de prepararlos y consumirlos.

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (conocidas como ETA's), suelen producirse por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos, parásitos, o bien las sustancias tóxicas que ellos producen. Pueden ocasionar intoxicaciones o infecciones de diversa gravedad, cuyos principales síntomas son los vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre.

Para las personas sanas, la mayoría de las ETA's son enfermedades pasajeras, que sólo duran un par de días y no generan mayores complicaciones. Por el contrario, es preciso tomar precauciones en el caso de niños, ancianos, mujeres embarazadas o aquellos que ya se encuentren enfermos, ya que en esos grupos las ETA's pueden ser más severas, dejar secuelas e incluso provocar la muerte.

Para poder disfrutar de las comidas sin contratiempos que perjudiquen nuestra salud, ofrecemos algunas recomendaciones relacionadas con el cuidado de los alimentos, tanto al momento de adquirirlos y prepararlos, como para su posterior conservación.

### **Organice las compras en el supermercado**

Al momento de comprar alimentos, es necesario prestar especial atención al tiempo que demandará el transporte, a fin de garantizar la conservación de los productos que necesitan refrigeración. Asimismo, debe procurarse que el tiempo que transcurre desde la compra de los alimentos hasta su colocación en la heladera sea el mínimo posible, es decir, que no supere las dos horas.

En este sentido, se aconseja establecer un orden de compra en función del tipo de producto, reservando para el final la compra de productos congelados y perecederos, como leche, quesos, carnes y pescados.



### Conservación de alimentos en el hogar

Durante la época de calor, es preciso tomar ciertas precauciones para la refrigeración y conservación de los alimentos en el hogar, y también al momento de transportarlos. En este sentido, la ANMAT recomienda:

- Enfriar los alimentos perecederos y aquellos que ya estén cocidos a una temperatura por debajo de los 5° C. En la heladera, mantener con tapa los alimentos que se consumen fríos (como las ensaladas), así como también separar los cocidos de los crudos, a fin de evitar las contaminaciones cruzadas. Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a comidas cocinadas o listas para consumir, ya sea durante su preparación o conservación.



- Mantener los alimentos refrigerados hasta el momento de servirlos, especialmente aquellos elaborados a base de cremas o mayonesas. Preferir la mayonesa comercial a la casera.

- Evitar dejar alimentos a temperatura ambiente por más de una hora y sin cubrir, sobre todo en días de mucho calor. Esto es importante, ya que las bacterias se multiplican con mayor rapidez a

temperatura ambiente, mientras que por debajo de los 5° C o arriba de los 60° C el crecimiento bacteriano se vuelve más lento o se detiene.

- A la hora de descongelar alimentos, se recomienda colocarlos dentro de la heladera, utilizar el microondas o sumergirlos en un flujo constante de agua fría (debajo de la canilla). No descongelar a temperatura ambiente.

- No vuelva a congelar un alimento que ya fue descongelado, a menos que lo cocine antes de colocarlo nuevamente en el freezer.



- Conservar los huevos en su envase original y refrigerados. Lavarlos bien al momento de la cocción y obviar aquellas comidas, salsas o postres preparados con huevos crudos.

- Lavar cuidadosamente las frutas y verduras antes de ser consumidas, para evitar tanto la contaminación microbiana como la presencia de productos químicos.

- Si traslada alimentos de un domicilio a otro, asegúrese de que estén bien refrigerados (en recipientes térmicos) y a resguardo del sol. Si realiza el traslado en vehículo, ubique los alimentos en la zona más protegida del calor (lejos de las ventanas).



- Evite cortar la cadena de frío, pues en verano los alimentos son más susceptibles, sobre todo si se los transporta fuera de su casa (picnic, playa, etc.).

## LOS ALIMENTOS SALUDABLES Y LA PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES

Existe suficiente evidencia científica que demuestra que una alimentación saludable resulta fundamental para la promoción de la salud. En tal sentido, la adecuación de la dieta es una manera económica de proteger la salud de las personas y de prevenir las enfermedades crónicas.

Pero, ante esta realidad, surgen interrogantes elementales: ¿Cuáles son los alimentos que nos permiten alcanzar una mejor calidad de vida? ¿Quién los define y en base a qué criterios?

Para responder a estas preguntas, las distintas agencias regulatorias intentan, en base a criterios científicos, formular “declaraciones de propiedades saludables”, las cuales son definidas por nuestro Código Alimentario como *“cualquier representación que declara, sugiere o implica que existe una relación entre un alimento, o un constituyente de dicho alimento, y la salud”*. Tienen como objetivo brindar información verídica a los consumidores, a fin de que puedan seleccionar alimentos que les permitan una adecuada nutrición, como también alentar a los elaboradores a desarrollar productos saludables.

En este contexto, la ANMAT, a través de la [Disposición Nº 7730/2011](#), publicada en el Boletín Oficial el 18 de noviembre de 2011, dispuso la creación de una “Comisión Evaluadora para la Autorización de Declaraciones de Propiedades Saludables en Alimentos”.

Esta Comisión estará conformada por profesionales especializados del Instituto Nacional de Alimentos (INAL), organismo dependiente de la ANMAT, y por representantes del CONICET, de la Sociedad Argentina de Nutrición y de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad de Buenos Aires (UBA), entre otros organismos e instituciones. Podrá autorizar las declaraciones en cuestión, siempre y cuando cuente con evidencia científica válida y suficiente como para justificarlas.

Con el objeto de establecer un procedimiento estandarizado para que la comisión pueda emitir sus dictámenes, esta Administración Nacional elaboró una “Guía para la Presentación y Evaluación Científica de Declaraciones de Propiedades Saludables en Alimentos”. Allí se establecen los requisitos científicos y formales que deberán cumplimentar las empresas interesadas en que la ANMAT emita la declaración correspondiente.

### La publicidad de alimentos saludables

La nueva norma también impuso modificaciones en la [Disposición Nº 4980/2005](#), que establece las pautas éticas que regulan la publicidad de productos sujetos a vigilancia sanitaria (medicamentos de venta libre, alimentos, suplementos dietarios, cosméticos, domisanitarios, reactivos para diagnóstico, productos odontológicos y de tecnología médica). Todo ello a fin de que los anuncios que se difunden a través de los medios masivos de comunicación ofrezcan información veraz y no engañosa.

En lo referente a la publicidad de productos alimenticios, la Disp. 7730/2011 modifica algunas de las pautas éticas, incorporando el concepto de “Propiedades Saludables en Alimentos”, que hasta el momento no había sido contemplado por la legislación argentina.

Si bien la legislación en vigencia prohíbe, en general, los anuncios en que se asocia el consumo de un determinado producto alimenticio con la mejoría de una determinada condición patológica, en lo sucesivo se podrán difundir las declaraciones de propiedades saludables de alimentos, siempre y cuando surjan de la previa intervención por parte de la ANMAT.



# ANMAT

Administración Nacional de Medicamentos  
Alimentos y Tecnología Médica

0800-333-1234 | 4340-0800 int. 1159, 1169 y 1170

## ANMAT Responde

responde@anmat.gov.ar

---

► CONSULTAS SOBRE MEDICAMENTOS, ALIMENTOS, PRODUCTOS MÉDICOS,  
COSMÉTICOS Y DOMISANITARIOS



► RESPUESTA AL CONSULTANTE

---

ANMAT - Av. de Mayo 869 (1084) Capital Federal

**CONSULTAS O DENUNCIAS SOBRE ALIMENTOS, SUPLEMENTOS  
DIETARIOS O ALIMENTOS ESPECIALES:**

Vigilancia Alimentaria  
0800-222-6110  
vigi.alimentaria@anmat.gov.ar

**CONSULTAS SOBRE FALTA DE EFICACIA, FALLAS DE CALIDAD Y  
EFECTOS ADVERSOS DE MEDICAMENTOS:**

Farmacovigilancia  
(011) 4340-0800 internos 1164/66  
snfvg@anmat.gov.ar

**CONSULTAS SOBRE FARMACIAS Y DROGUERÍAS:**

Ministerio de Salud de la Nación  
Dirección de Fiscalización Sanitaria  
(011) 4379-9000