



Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 3

Compra y almacenamiento de alimentos

Al momento de hacer las compras de alimentos existen ciertas recomendaciones, fáciles de seguir, que contribuyen al cuidado y aprovechamiento de éstos, y en consecuencia a mejorar nuestra calidad en la alimentación.

Algunas de éstas pueden significar una pérdida de tiempo, sin embargo al momento de preparar el menú facilitan, a la vez que agilizan, el proceso de cocción y preparación, minimizando las pérdidas de alimentos.

Durante la compra:

- Recorriendo el súper...
 1. productos de limpieza y perfumería;
 2. alimentos no perecederos (fideos, harinas, aceites, etc.);
 3. alimentos perecederos o frescos: frutas y verduras;
 4. alimentos refrigerados: carnes, lácteos y productos congelados. Es conveniente embolsarlos para evitar derrames y goteo de jugos.

Esta secuencia ayuda a acomodar y separar los productos correctamente, así como conservar la cadena de frío, prevenir el crecimiento anormal de microorganismos o posible contaminación cruzada.

¿Qué conviene chequear en un alimento antes de su compra?

- Verificar las fechas de vencimiento.
- Comprobar la integridad del envase y descartar aquellos abollados, hinchados, oxidados, abombados, paquetes rotos o mal sellados, deteriorados en general.
- Observar que los alimentos frescos no presenten alteraciones de color, olor, textura y aspecto.
- Aprovechar los productos de temporada (frutas y verduras), en general son de mejor calidad, sabor y precio.

Camino a casa:

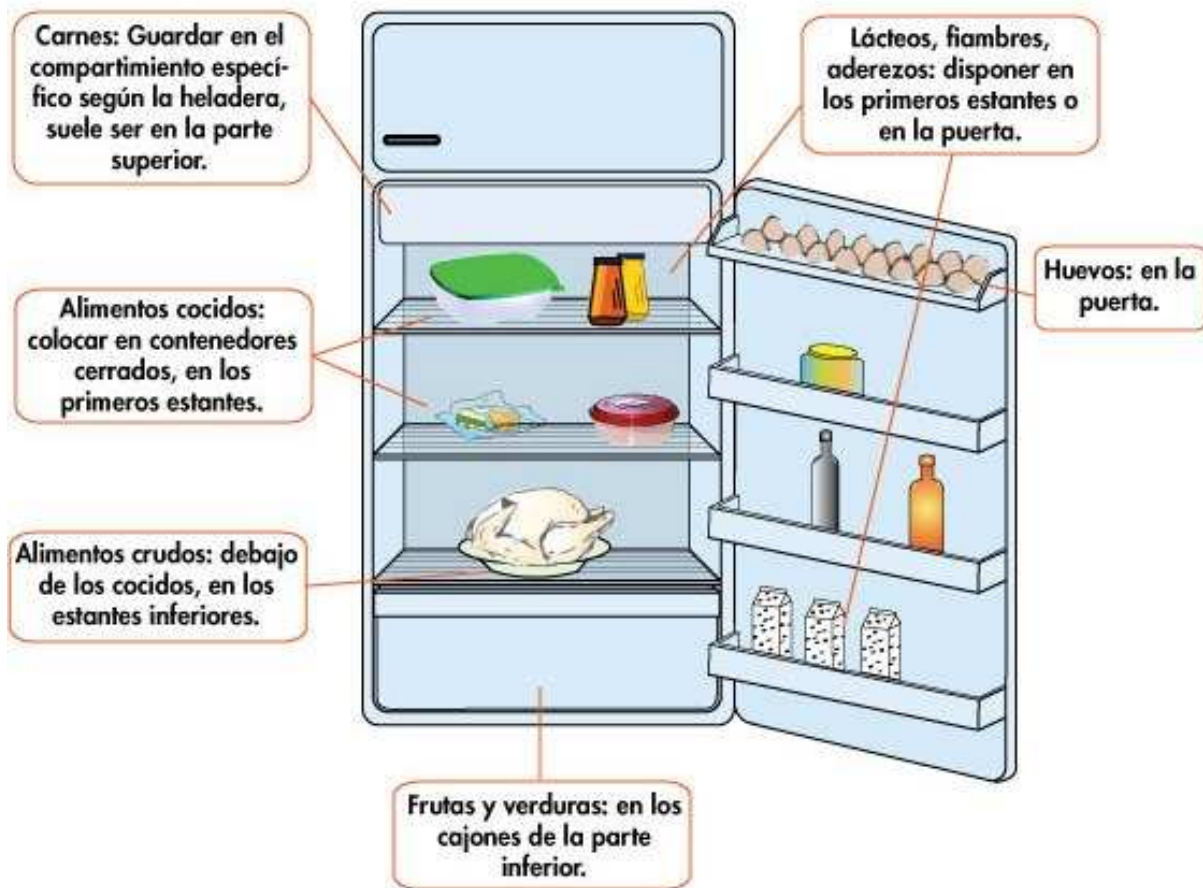
- Llevar la compra directamente a destino sin realizar paradas en el camino, para evitar que pierdan la cadena de frío.
- Al realizar envíos a domicilio corroborar que utilicen bolsas isotérmicas para aquellos productos que lo requieran y no mezclar productos de limpieza con alimentos en una misma bolsa o contenedor.
- Cuando el pedido llega al hogar, controlar que los alimentos estén en buen estado y frescos.

Una vez en casa!

- Verificar que la heladera funcione correctamente.
- Colocar inmediatamente en heladera o freezer, según corresponda, los alimentos que requieren frío.
- Congelar alimentos en pequeñas porciones de modo que resulte más rápido el congelado y descongelado.
- No colocar excesiva cantidad de alimentos en la heladera. Permita que el aire fresco circule libremente para enfriar los alimentos tan rápido como sea posible.
- Respetar la regla “primero vence, primero sale”: ordenar los alimentos para que los próximos a vencer se consuman primero.

Nutrición y educación alimentaria
Ficha N° 3
Compra y almacenamiento de alimentos

¿Cómo ordenar los alimentos en la heladera?



¿Cuánto tiempo se pueden guardar los alimentos en la heladera?*

ALIMENTO	VIDA ÚTIL	OBSERVACIONES
Carne entera cruda	3 – 4 días	Envolver con film, bolsas o contenedores plásticos para evitar que se produzcan derrames de jugos.
Carne picada cruda	1 – 2 días	Consumir en el día preferentemente.
Aves crudas	2 – 3 días	Envolver igual que carne vacuna.
Pescado y mariscos frescos	1 – 2 días	Preferentemente congelar.
Salsas	1 – 2 días	Son muy perecederas.
Huevos crudos con cáscara	21 a 30 días	<u>No lavar</u> para almacenar.



Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 3

Compra y almacenamiento de alimentos

Verduras y frutas frescas	3 – 5 días	Conservar bien ventiladas, sin bolsas plásticas. No lavar antes de refrigerar.
Manzana y cítricos	2 – 3 días	En bolsas perforadas o sin envoltura.
Alimentos cocidos	24 horas	
Alimentos envasados: lácteos, embutidos		Respetar recomendaciones industriales.
Leches y crema abierta	2 – 3 días	Mantener en envase original.
Jugos abiertos pasteurizados	3 – 4 días	
Enlatados abiertos	1 – 2 días	Trasvasar a un recipiente limpio.
Conservas caseras	2 – 3 días	Alimentos de alto riesgo.
Dulces artesanales	15 días	Preparaciones de bajo riesgo.

¿Y en el freezer? (-18°C)*

ALIMENTO	VIDA ÚTIL	OBSERVACIONES
Carne vacuna	6 meses	Conservar en envase impermeable a la humedad para evitar quemaduras por congelación.
Carne picada y pescado	3 meses	Descongelar completamente antes de la cocción, salvo en el caso de piezas chicas.
Embutidos industriales	6 meses	
Carnes cocidas	2 – 3 meses	
Aves crudas	1 – 2 meses	
Verduras	8 meses	Escaldar previamente. Se deben <u>cocinar sin descongelar</u> y conservar en el envase original.
Frutas	8 – 10 meses	Se pueden congelar en jarabes.
Pan, biscochos, facturas.	3 meses	Congelar tiernos y envueltos en film plástico o de aluminio.
Alimentos precocidos	2 – 3 meses	Seguir las indicaciones industriales.

*Fuente: "Alimentos. Introducción, técnica y seguridad", Roxana Medin y Silvina Medin. 2ª edición. Abr il 2003.