

¿Cómo comprar alimentos?



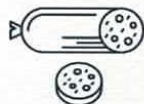
- Controlar las fechas de vencimiento de todos los productos envasados.



- Controlar en los productos envasados que el envase esté íntegro y cerrado.



- Al comprar alimentos congelados, comprobar que no estén blandos. Estos productos, y los refrigerados, deben ser adquiridos al final de la compra para evitar cortar la cadena de frío.



- No comprar productos sin rótulo (etiqueta) o de elaboración casera como chacinados, conservas y quesos.



- El rótulo debe tener RNE (Registro Nacional de Elaborador) y RNPA (Registro Nacional de Producto Alimenticio).



- No comprar comidas listas para consumir que se encuentren a temperatura ambiente como tartas, empanadas y sándwiches.

¿Cómo conservar los alimentos?



- Impedir el contacto entre alimentos crudos y los ya cocidos o aquellos que no llevarán cocción, es la mejor forma de evitar la contaminación cruzada.



- No dejar fuera de la heladera productos que para conservarse necesitan refrigeración.



- No usar para alimentos cocidos los mismos utensilios de cocina (cuchillos, cucharas, tablas) con los que se manipularon alimentos crudos, salvo que se hayan lavado adecuadamente.



- Al abrir una lata no conservar el excedente en el envase original y utilizarlo en el menor tiempo posible.



- Cuando coloque sus alimentos en la heladera y el freezer deben estar cubiertos, envueltos o dentro de recipientes con tapas.

¿Cómo elaborar los alimentos?



- Cocinar los alimentos en forma completa y homogénea usando temperaturas mayores a 70°C, tiempos prolongados o hasta la eliminación de jugos.



- No consumir las verduras sin haberlas lavado previamente con agua potable, aunque posteriormente se cocinen.



- Lavar las manos siempre antes, después y cada vez que abandone y vuelva a retomar la tarea de manipular alimentos.



- Lavar y desinfectar las superficies y elementos utilizados en la manipulación de alimentos. Utilice elementos de higiene para cada sector.



- Mantener siempre una higiene constante y consciente en la elaboración de alimentos.



- Para cocinar, elaborar hielo y lavar alimentos utilice siempre agua segura.

Y nunca te olvides de:



Conservar la cadena de frío de los alimentos.



Cocinar los alimentos a temperaturas mayores a los 70°C en tiempos prolongados. Descongelar los alimentos completamente en la heladera o en el microondas, nunca a temperatura ambiente ni aproximándolos a una fuente de calor.



Prevenir la contaminación cruzada separando los alimentos crudos/sucios de los ya cocidos/listos para consumir. **NO uses la tabla ni el mismo cuchillo con el que cortaste carne cruda sin lavarlos previamente.**



Lavar muy bien con agua potable:
- Las verduras crudas y las frutas antes de pelarlas y/o cortarlas.
- Las superficies y elementos que vayan a estar en contacto con los alimentos.



Utilizar agua potable para beber, hacer hielo y cocinar.



Lavarte frecuentemente las manos con agua y con jabón. **Antes, durante y después** de manipular alimentos.



Eliminar las plagas (insectos y roedores).

¿Qué hacer ante la presencia de síntomas o sospecha de intoxicación alimentaria?

- 1) Consultá inmediatamente a tu médico.
- 2) Si quedan restos de los alimentos consumidos, colocalos en frío y traslados lo antes posible al Laboratorio de Investigación y Monitoreo de la Dirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria para que sean analizados.

PARA DENUNCIAS:



<https://gestioncolaborativa.buenosaires.gob.ar/prestaciones>

Dirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria
Subgerencia Operativa de Epidemiología Alimentaria



Vamos Buenos Aires



/agcontrol

buenosaires.gob.ar/agc

¿Cómo preparar una vianda escolar segura?



AGC

Dirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria

f /agcontrol buenosaires.gob.ar/agc

Enfermedades transmitidas por alimentos

Prevención: cómo comprar, conservar, elaborar y consumirlos

Buenos Aires Ciudad Vamos Buenos Aires

¿Cómo consumir los alimentos?



- Recalentar adecuadamente los alimentos previamente cocidos, un golpe de calor no basta.



- Descongelar completamente el alimento en la heladera o en el microondas. Nunca descongelarlos a temperatura ambiente ni aproximándolos a una fuente de calor. No volver a congelar un alimento que ya fue descongelado.



- Eliminar las plagas de la cocina (cucarachas, roedores, insectos)

Ante cualquier síntoma o sospecha de intoxicación alimentaria realice una consulta con su médico

Si quedan restos de alimentos, colóquelos en frío para ser trasladados lo antes posible al Laboratorio de Investigación y Monitoreo de la Dirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria del Gobierno de la Ciudad.

Para denuncias comunicarse al

147

O a través de:

www.buenosaires.gob.ar



Tte. Gral. Juan D. Perón 2933 / 2949
Tel: 4860-5200

Subgerencia Operativa de Epidemiología Alimentaria

Dirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria

Para más información, escaneá el código QR.



Vamos Buenos Aires

¿Qué es una vianda escolar?

Es una comida, ración o alimento preparado y listo para comer que trae cada niño desde su hogar al colegio.

La vianda debe ser:



Segura: Deben ser de alimentos inocuos que no dañen la salud.

Variada: Que cumpla con los requerimientos nutricionales de cada niño.

Adaptada: A los hábitos y gustos de cada niño. Raramente coma en la escuela lo que no acepta en la casa.

El almuerzo es una de las principales comidas del día, muchos niños realizan esta comida en la escuela y un gran porcentaje de estos lleva vianda.

¿Cómo se transporta una vianda?

La vianda se debe transportar en heladera portátil (lonchera) rígida o flexible con refrigerantes.

Las loncheras conservan el frío, NO refrigeran.



10 consejos a la hora de armar una vianda

1) Utilizá envases durables de material plástico, tapa hermética y de fácil limpieza aptos para alimentos (tápers). Si se va a calentar en microondas, asegurate que el recipiente sea el indicado.



En caso de que necesites envolver la comida, usá bolsas plásticas aptas para alimentos, film o papel de aluminio.

2) Asegurate que la lonchera, los refrigerantes, los utensilios y los tápers estén limpios.

3) Las preparaciones deben ser frescas. Procurá preparar la ración la noche anterior y guardarla en la heladera hasta el momento de armar la lonchera, para que esté bien fría.

4) Adaptá el tamaño del táper al volumen de la comida para evitar dejar espacios de aire.

5) Cuidá que estén bien cerrados los tápers para que no se vuelque la comida, y la lonchera para evitar la pérdida de frío.

6) Retirá de la heladera la comida justo antes de salir para la escuela.

7) Colocá los refrigerantes en el freezer con anticipación para que se encuentren congelados al momento de su uso.

8) Enviá los alimentos listos para consumir, pelados y sin carozos, semillas ni espinas.

9) Identificá cada táper.

10) Al volver a casa limpiá la lonchera y todos los elementos utilizados, y descartá los restos de alimentos.

Tené en cuenta



Sí necesita frío

(deben transportarse en la lonchera)

Como: ensaladas de frutas, frutas frescas lavadas, cortadas y peladas, postres, yogures, pizzas, empanadas, arroz, fideos, sándwiches, huevos duros, salchichas, bocaditos de pollo empanados, buñuelos, guisos, aderezos.





No necesita frío

(puede llevarse tanto en la mochila como en la lonchera)

Como: pan, barra de cereal, alfajores, galletitas, bizcochuelos, magdalenas, frutas secas o desecadas, semillas, frutas frescas lavadas (sin cortar ni pelar).



  /agcontrol buenosaires.gob.ar/agc

Síndrome Urémico Hemolítico (SUH)

La prevención depende de vos.
Protegé a tus hijos.



Buenos Aires Ciudad



Vamos Buenos Aires

NO TE OLVIDES

El lavado frecuente de manos protege a vos y a tu familia de ésta y otras enfermedades.

CON BUENA HIGIENE



BUENA COCCIÓN



PREVENIMOS EL SUH



Buenos Aires Ciudad

¿Qué hacer ante la presencia de síntomas?

- 1) Consultá inmediatamente a tu médico.
- 2) Si quedan restos de los alimentos consumidos, colocalos en frío y trasladalos lo antes posible al Laboratorio de Investigación y Monitoreo de la Dirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria para que sean analizados.



Encontrá más información en:

www.buenosaires.gob.ar/agc

Agencia Gubernamental de Control

Dirección General de Higiene y Seguridad Alimentaria

Tte. Gral. Juan D. Perón 2933 / 2941
Tel.: 4860-5200

Para más información, escaneá el código QR.



/agcontrol buenosaires.gob.ar/agc

¿Qué es el Síndrome Urémico Hemolítico o SUH?

El Síndrome Urémico Hemolítico (SUH) es una enfermedad transmitida por la ingestión de agua o alimentos contaminados por una variedad de la bacteria *Escherichia coli* y que produce una toxina muy potente.

¿A quién afecta?

Principalmente afecta a niños menores de 5 años.

¿Dónde se encuentra esta bacteria?

Se encuentra en el intestino de bovinos, ovinos, cerdos y otros animales, también en el intestino de algunas personas.

¿Cómo llega esta bacteria a los alimentos?

Llega a través de la materia fecal de los portadores humanos o animales, por contacto directo o indirecto con aguas y alimentos.

¿Cuáles son los alimentos que pueden estar contaminados?

- Carne picada vacuna, porcina y ovina poco cocidas.
- Jugo de carne cruda.
- Hamburguesas, albóndigas, pastel de carne y rellenos de empanadas poco cocidos.
- Agua no potable, incluso en forma de hielo.
- Leche cruda y lácteos elaborados con leche sin pasteurizar.
- Jugos envasados sin pasteurizar.
- Frutas y verduras mal lavadas.

¿Cómo prevenir el SUH?



- 1) Lavate frecuentemente las manos con agua y jabón
 - Antes, durante y después de manipular alimentos.
 - Después de ir al baño.



- 2) Cuando cocines un alimento con carne picada debe quedar totalmente cocido, no debe quedar el centro crudo ni desprender ningún jugo rosado.



- 3) Prevení la contaminación cruzada separando los alimentos crudos (sobre todo carnes) de los ya cocidos. NO uses la tabla ni el mismo cuchillo con el que cortaste carne cruda sin lavarlos previamente.



- 4) Lavá muy bien las verduras crudas y las frutas antes de pelarlas.



- 5) Utilizá agua potable para beber y cocinar



- 6) Consumí leche y lácteos pasteurizados. Conservá la cadena de frío de todos los alimentos perecederos.



- 7) Pedile al carnicero que pique la carne en el momento de la compra.

¿Cómo se transmite el SUH?

El Síndrome Urémico Hemolítico se transmite a través de las siguientes vías:

- Consumo de alimentos o agua contaminados por la bacteria.
- Consumo de alimentos elaborados por personas con falta de higiene en las manos.
- Contacto con animales portadores de la bacteria.
- Bañarse en aguas contaminadas o piletas poco cloradas.

¿Cuándo aparecen los primeros síntomas?

Desde que se ingiere el alimento contaminado hasta que comienzan los síntomas pueden pasar 3 o 4 días

¿Cuáles son los síntomas iniciales?

- Diarrea acuosa o con sangre.
 - Vómitos.
 - Dolor abdominal.
 - Fiebre.
 - Anemia.
 - Disminución de la orina.
 - Falla renal aguda.
 - Convulsiones.
- Hay 2 a 4% de casos mortales.

No hay vacunas para esta enfermedad. Para prevenirla, necesitás informarte.