



# GUIA SOBRE CÓMO ALMACENAR ALIMENTOS

*La*



Municipio de  
**La Matanza**

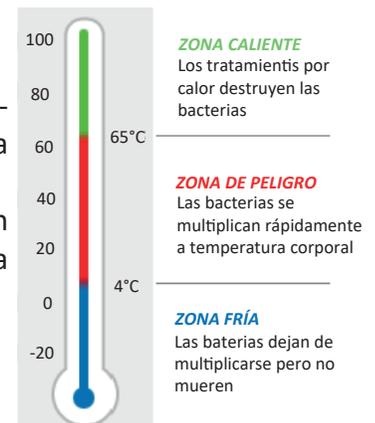
*Matanza,  de La Provincia*

# Área de Promoción infantil y Comunitaria Seguridad y Soberanía Alimentaria

*Destinada a espacios de asistencia alimentaria del  
Municipio de La Matanza*

## Productos de Heladera

- Los alimentos frescos (carnes, pollo, pescado, huevos, leche y productos lácteos) tienen que estar correctamente refrigerados para evitar la formación de microorganismos patógenos.
- Las carnes deben estar separadas del resto de los alimentos. Pueden estar en un cajón de la heladera o en recipientes abiertos sin rajaduras para evitar la pérdida de líquidos hacia otros alimentos.



## Productos congelados



- No se recomienda congelar piezas enteras, principalmente de carne o pollo. Por eso, siempre hay que guardarlos en envases no muy profundos (5 cm) y en pequeñas porciones (fraccionados).
- Se debe comprobar el rendimiento y funcionamiento de la heladera a diario.
- No colocar nunca los alimentos en envases de telgopor, ya que este material es aislante térmico y el frío no llegaría correctamente al alimento.
- Si un alimento cocido se descongela, ya no se podrá volver a congelar debido a que esto podría conducir al desarrollo de microorganismos patógenos.
- Si un alimento crudo se descongela, la única forma de volver a congelarlo es si se cocina previamente.

## Productos Secos (no perecederos)

- El lugar de almacenamiento debe estar en condiciones y ordenado para evitar la presencia de plagas o roedores. En lo posible, debe ser un lugar que no esté muy expuesto al sol.
- Los productos tienen que estar en su envase original y bien cerrados. De lo contrario, se deben guardar en recipientes aptos para alimentos, pegando o copiando siempre la etiqueta original con la información nutricional, los ingredientes y la fecha de vencimiento.
- Se deben almacenar siempre en estantes de fácil limpieza, separados de las paredes y a una altura de 14 cm o más del piso.
- En caso de derrames se debe limpiar inmediatamente para evitar la presencia de plagas como ratas o cucarachas.

## Productos enlatados → Rechazar y descartar toda lata que:

- Posean sus extremos hinchados (puede ser gas producido por acción de la bacteria causante del Botulismo) o que se encuentre oxidada.



- Tengan signos de pérdidas (alimento derramado en los bordes, por ejemplo).
- Presente color, olor o textura anormal, espuma o líquido blanquecino (que no sea parte natural del producto).



Municipio de  
**La Matanza**

# Área de Promoción infantil y Comunitaria Seguridad y Soberanía Alimentaria

| Tiempo máximo de almacenamiento de:   | Refrigerado (heladera) | Congelado     |
|---|------------------------|---------------|
| Carne, pollo y pescado (crudo)  | Hasta 3 días           | Hasta 6 meses |
| Carne picada (cruda)*   | Hasta 2 días           | Hasta 2 meses |
| Carne, pollo y pescado (cocido)   | Hasta 2 días           | Hasta 3 meses |
| Carne picada (cocida)*  | Hasta 2 días           | Hasta 4 meses |
| Pollo crudo en presas   | Hasta 2 días           | Hasta 9 meses |
| Guisos cocidos con carne o pollo, comidas listas para consumir, salsas y caldos | Hasta 2 días           | Hasta 3 meses |



\*La carne picada no es recomendable en niños/as menores de 5 años debido a que, al picarla, aumenta su exposición a microorganismos dañinos para la salud.

## MÉTODO PEPS: PRIMERO ENTRA, PRIMERO SALE

- Todos los productos secos que se almacenen en el establecimiento deben tener la fecha de vencimiento visible, y deben estar ordenados con los productos más próximos a vencerse adelante de todo.
- En el caso de los alimentos que se refrigeran y se congelan, se les debe colocar un papel o cinta al envase que indique la fecha en la que fue guardado para utilizar primero los más próximos a deteriorarse.

## Otras recomendaciones que hacen a las Buenas Prácticas:



- Lavarse las manos y antebrazos antes y después de cocinar.
- Limpiar la mesada de trabajo con alcohol al 70% antes de comenzar a trabajar.
- Higienizar todo el espacio una vez finalizada la jornada, y retirar la basura todos los días.
- Mantener cerrados los cestos de basura y ubicarlos lejos de las zonas de almacenamiento y preparación de alimentos.
- Con los residuos orgánicos se puede hacer compost (como las cáscaras de vegetales). Para más información podés asesorarte con el Programa Huertas Matanceras: <https://desarrollolamatanza.gob.ar/web2/huertas-matanceras/>
- Utilizar siempre agua potable o potabilizada. → Existen 2 formas de potabilizar el agua:



- 1- Colocar 2 gotas de lavandina por cada litro de agua y dejar reposar 30 minutos.
- 2- Hervir el agua durante 5 minutos y enfriar.

EVITEMOS JUNTOS/AS LAS ENFERMEDADES  
DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA (ETA)



Municipio de  
**La Matanza**

Matanza, de La Provincia

Guía sobre cómo almacenar los alimentos

# Área de Promoción Infantil y Comunitaria Seguridad y Soberanía Alimentaria



Intendente  
**Fernando Espinoza**

Secretario de Desarrollo Social  
**Nicolás Fusca**

Subsecretaria de Desarrollo Social  
**Mirta Hembert**

**#SoberaníaYSeguridadAlimentaria**  
**#FortalecimientoComunitario**  
**#NiñecesProtagonistas**

[www.desarrollolamatanza.gob.ar](http://www.desarrollolamatanza.gob.ar)



Municipio de  
**La Matanza**

*Matanza,  de La Provincia*