

[Inicio](#) > Ordenar la heladera ayuda a prevenir enfermedades alimentarias

SALUD PÚBLICA

Ordenar la heladera ayuda a prevenir enfermedades alimentarias

Es fundamental cuidar la higiene de este electrodoméstico esencial en la cocina para conservar los alimentos.



Buenos Aires, 29 de mayo de 2018 - En los hogares, la heladera es una parte esencial para organizar la alimentación. Por tal motivo, es importante conocer cómo ordenarla siguiendo un criterio que nos permita hacer más eficiente su uso y evitar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).

Una de estas enfermedades es el síndrome urémico hemolítico (SUH), causado por algunas cepas de la bacteria *Escherichia coli* que suele estar presente en la materia fecal de animales y personas, y que afecta el sistema renal y urinario de los humanos. Por eso, en el marco de la campaña "SUH: pequeños grandes cuidados" el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa) realiza una serie de recomendaciones para tener en cuenta.

En la heladera cada alimento debe estar en un lugar determinado, lo que permite que la temperatura se distribuya equitativamente y, por lo tanto, mejore su conservación. Por ejemplo, la temperatura, la humedad, la ventilación, la condición crudo o cocido, el estado sólido o líquido determinan la forma en que debemos organizar los alimentos en ella.

Pequeños grandes cuidados en la heladera

- Productos terminados (cocidos): se recomienda ubicarlos en el lugar más accesible, según la fecha de vencimiento, es decir, los que caducan antes adelante y los que tienen mayor vida útil atrás.
- Lácteos, huevos y pastas: se pueden colocar en los estantes medios, es mejor colocarlos retirados de la puerta para evitar que pierdan frío cuando esta se abra.
- Carnes: en general son muy percederas, lo que significa que deben mantenerse a baja temperatura. Para eso, el mejor lugar es en el estante que se encuentra sobre el cajón de las verduras. Siempre es aconsejable colocarlas tapadas en un recipiente que contenga los posibles líquidos, que pueden resultar sumamente contaminantes para otros alimentos.
- Verduras y frutas: encuentran su mejor lugar en la parte baja de la heladera (los cajones reservados para ellas).
- Condimentos y aderezos: los estantes de las puertas son ideales para estos alimentos que en general no requieren temperaturas tan bajas aunque sí refrigeración.

En todos los casos, se recomienda abrir lo menos posible la heladera y por períodos cortos. También, realizar la limpieza completa al menos una vez cada 30 días, salvo situaciones de derrames o pérdidas de fluidos donde se debe limpiar inmediatamente.

Martes, Mayo 29, 2018 - 12:25

COPYRIGHT © 2015 SENASA ® - VERSION 2.2

SERVICIO NACIONAL DE SANIDAD Y CALIDAD AGROALIMENTARIA - AV. PASEO COLÓN N° 367 - ACD1063 - BUENOS AIRES, ARGENTINA | TELÉFONO (+54 - 011) 4121-5000

Enlace del contenido:

<http://www.senasa.gob.ar/senasa-comunica/noticias/ordenar-la-heladera-ayuda-prevenir-enfermedades-alimentarias>