

[Inicio](#) > Consejos para congelar y descongelar carne correctamente

---

## PREVENCIÓN

# Consejos para congelar y descongelar carne correctamente

Para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos como el síndrome urémico hemolítico, el Senasa recomienda unas pautas para tener en cuenta al congelar o descongelar carne.



**Buenos Aires, 2 de julio de 2018** - Muchas enfermedades transmitidas por alimentos tienen su origen en el consumo en el hogar y son causadas por la contaminación bacteriana como resultado de prácticas inadecuadas de manipulación. Al tratarse de productos contaminados por microorganismos patógenos es posible que su aspecto, olor y sabor nos resulte normal. Por eso, resulta crucial concientizar a los consumidores sobre los riesgos de ingerirlos sin los cuidados necesarios.

Uno de los alimentos más propensos a transmitir enfermedades –si no se manipula adecuadamente– es la carne. Dentro de este grupo la carne mal cocida es una de las principales fuentes de contagio del síndrome urémico hemolítico (SUH), por eso una de las principales recomendaciones es cocinar muy bien las carnes –especialmente la carne picada– hasta que pierdan el color rosado.

El SUH es una enfermedad transmitida por alimentos causada por algunas cepas de la bacteria *Escherichia coli*, productora de toxinas, que suele estar presente en la materia fecal de animales rumiantes bovinos, ovinos y a veces en las personas; en caso de ser ingerida ocasionará diarrea hasta afectar el sistema renal y urinario de los humanos.

Se transmite fundamentalmente mediante el consumo de agua o algunos alimentos (carne picada y verdura cruda) contaminados con esta bacteria. Los niños son más propensos a contraerla porque carecen de los niveles de defensa suficientemente desarrollados a nivel intestinal, lo que puede provocarles desde diarreas graves sanguinolentas hasta insuficiencia renal y dejarles secuelas graves para toda la vida.

En tal sentido, en el marco de la campaña “SUH: pequeños grandes cuidados” el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa) recomienda en esta oportunidad una serie de consejos para tener en cuenta cuando necesitemos congelar o descongelar carne sin correr riesgos innecesarios.

- Congele la carne siempre que sea fresca y de buena calidad. Hágalo lo antes posible cuando sepa que no la utilizará inmediatamente.
- Si congelará carne cocinada, deberá esperar a que se enfríe antes de colocarla en el freezer.
- Evite congelar carne picada.
- Atención: no vuelva a congelar carne que ya había descongelado.
- La carne, ya sea cruda o cocinada, debe descongelarse lentamente. Para hacerlo pasamos la carne del freezer a la heladera o también se puede usar el microondas (no es recomendable descongelar a temperatura ambiente).

Lunes, Julio 2, 2018 - 13:40

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/consejos-para-congelar-y-descongelar-carne-correctamente>