



SUBDIRECCIÓN
DE SALUD

BOLETÍN No. 003
ENERO- 30 DE
2020

COMANDO GENERAL
DE LAS FUERZAS
MILITARES

SUBSISTEMA DE SALUD
DE LAS FUERZAS MILI-
TARES

DIRECCIÓN GENERAL
DE SANIDAD MILITAR

MG. JAVIER ALONSO
DÍAZ GÓMEZ
Director

CR. ALEX VICTORIA
BARRERA

Subdirección de Salud

CN DIANA OSORIO
Coordinación Grupo
Salud pública

OPS ANACENEHT PA-
LADINES G.
Líder salud ambiental

PS. CLAUDIA MARYAM
MONTENEGRO ACOSTA

Comunicaciones
Estratégicas



SANIDAD MILITAR INFORMA : ¿CÓMO ALMACENAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS EN LA VIVIENDA?

"UN EQUIPO HUMANO AL SERVICIO DE LA SALUD"

Para Sanidad Militar, es importante que los afiliados conozcan la forma adecuada para almacenar y conservar los alimentos en la vivienda.



¿QUÉ ES LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS?

La inocuidad de los alimentos es la garantía de que los alimentos no causaran daño al consumidor cuando se preparen y consuman de acuerdo con el uso al que se destinan.

POR LO TANTO TENGA EN CUENTA:



- ◆ Compre alimentos sanos, sin rastro de golpes o mordeduras de animales.
- ◆ Manipule con cuidado los alimentos, almacénelos y consérvelos en recipientes limpios, secos y con tapa.
- ◆ Mantenga siempre limpia la nevera.
- ◆ Procure que los estantes donde almacena los alimentos estén limpios, ventilados, secos y cerrados para que no entren ratas e insectos.
- ◆ Consuma los alimentos recién preparados y no los guarde por mucho tiempo después de su preparación.
- ◆ Revise y tenga en cuenta siempre, las fechas de vencimiento de los alimentos comprados o preparados en casa



EL INADECUADO MANEJO Y LAS MALAS PRÁCTICAS EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PUEDE OCASIONAR ENFERMEDADES TALES COMO: HEPATITIS A, EDA, TIFOIDEA, ENTRE OTROS.

HIGIENE EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS:

La preparación de los alimentos requiere de importantes hábitos de higiene para evitar enfermedades:

- ♦ Mantenga limpia la superficie donde se preparan los alimentos.
- ♦ Lave cuidadosamente los ingredientes durante la preparación de los alimentos, especialmente las frutas, verduras y carnes.
- ♦ Cocine bien y completamente cada alimento.
- ♦ Mantenga los alimentos tapados y protegidos de insectos y roedores.
- ♦ Separe los alimentos crudos de los alimentos cocinados.

**PARA DESCONGELAR LOS ALIMENTOS, TENGA EN CUENTA LO SIGUIENTE:**

- ♦ Si va a cocinar un producto congelado, déjelo en el estante inferior de la nevera 24 horas antes de sacarlo al momento de preparación, colocándolo sobre un recipiente para evitar goteos. Nunca exponga los productos congelados a temperatura ambiente ya que, en estas condiciones, son propensos a incubar o multiplicar bacterias.
- ♦ En el microondas utilice la opción "defrost" o descongelar, de acuerdo con las recomendaciones del fabricante.
- ♦ Para descongelar en agua fría, ponga el paquete congelado en una bolsa de plástico hermética y sumerja en agua fría, asegurándose de cambiar el agua cada 30 minutos.
- ♦ Prepare inmediatamente los alimentos descongelados.

Fuente: ABECÉ de la inocuidad de alimentos Ministerio de Salud y Protección Social.