



Guía

Selección y compra de alimentos para los servicios de alimentos CEN-CINAI a nivel nacional

Ministerio de Salud de Costa Rica
Dirección de CEN-CINAI

San José, Costa Rica
Setiembre 2014



DIRECCIÓN DE CEN-CINAI
UNIDAD DE NORMALIZACIÓN Y ASISTENCIA TÉCNICA



-GUIA-

DE SELECCIÓN Y COMPRA

DE ALIMENTOS

PARA LOS SERVICIOS DE ALIMENTOS CEN-CINAI A NIVEL NACIONAL

SAN JOSÉ, COSTA RICA
Setiembre 2014

TABLA DE CONTENIDOS

I.	INTRODUCCIÓN.....	5
II.	JUSTIFICACIÓN	7
III.	OBJETIVOS.....	8
IV.	DEFINICIONES.....	9
V.	ALIMENTOS QUE SE DEBE EVITAR EN LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚES POR PARTE DEL PROFESIONALES EN NUTRICIÓN	12
VI.	ESPECIFICACIONES TECNICAS PARA LA COMPRA DE VEGETALES Y HORTALIZAS.....	14
VII.	ESPECIFICACIONES TECNICAS PARA LA COMPRA DE FRUTAS FRESCAS.....	19
VIII.	ESPECIFICACIONES TECNICAS PARA LA COMPRA DE CARNE DE RES, POLLO, CERDO, PESCADO	21
IX.	ESPECIFICACIONES TECNICAS PARA LA COMPRA DE HUEVO Y VICERAS.....	24
X.	ESPECIFICACIONES TECNICAS PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS NO PERECEDEROS.....	25
XI.	ESPECIFICACIONES TECNICAS PARA LA COMPRA DE ALIMENTOS PERECEDEROS.....	30
XII.	RECOMENDACIONES PARA EL ALMACENAMIENTO SEGURO DE ALIMENTOS.....	30
XIII.	CONSEJOS GENERALES PARA ALMACENAR ALIMENTOS EN EL REFRIGERADOR	31
XIV.	DESCONGELACIÓN DE ALIMENTOS COCINADOS.....	32
XV.	CÓMO EVITAR QUE LOS ALIMENTOS SE DETERIOREN EN CASO DE UN CORTE DE LUZ, O AVERÍA DEL REFRIGERADOR O CONGELADOR	32
XVI.	ALMACENAR LOS ALIMENTOS EN LUGARES SECOS.....	34
XVII.	CONSEJOS PARA LA CONSERVACIÓN Y EL APROVECHAMIENTO NUTRITIVO DE LOS ALIMENTOS	34
XVIII.	CONSECUENCIAS DE LOS ADITIVOS Y PRESERVANTES EN LA SALUD.....	38
XIX.	BIBLIOGRAFIA.....	40

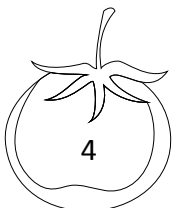
AGRADECIMIENTO

Expresamos nuestro sincero agradecimiento al personal Profesional en Nutrición de los Servicio de Alimentación de los hospitales, Blanco Cervantes y San Juan de Dios, por darnos sus comentarios y ofrecer documentación, para hacer posible la elaboración de esta Guía.

EDITORAS

Licda. Marlene Oviedo Pérez
Licda. Clara Jorquera Encina

Proceso de Alimentación Complementaria
Unidad de Normalización y Asistencia Técnica



INTRODUCCIÓN

En Costa Rica los problemas de desnutrición energética-proteica deja de percibirse como un problema de salud pública; sin embargo no ocurre lo mismo con los micronutrientes, cuyas deficiencias se conoce como “hambre oculta” y el sobrepeso y obesidad empiezan a perfilarse como un problema en ascenso del 77%, así lo reflejan las encuestas Nacionales de Nutrición; 1982, 1996 y 2008 en la población infantil y adulta, lo que marca una transformación del perfil epidemiológico nutricional de la población muy similar a los países desarrollados y con ello un incremento en la morbilidad debido a enfermedades asociadas, como hipertensión arterial, diabetes, cardiopatías y accidentes vasculares cerebrales, entre otros. ¹

La Dirección de CEN-CINAI no está exenta de esta problemática, en la última evaluación del Estado Nutricional 2009 (Informe Datos Básicos, 2009), aplicada a la población meta niños (as) menores de 7 años, muestra que el indicador talla para edad (T/E) es de un 9.1%, lo que representa un total de 10067 niños con un importante deterioro nutricional al conjugarse los resultados de la calificación nutricional de los tres indicadores (P/E, P/T y T/E), el indicar IMC en mayores de 5 años, muestra el sobrepeso de un 2,5% y la obesidad 6.8%².

Los resultados antes descritos, muestran que la Dirección CEN-CINAI no está inmersa en la problemática de salud. De ahí la importancia de incorporar estrategias culinarias para la preparación de alimentos rústicos y saludables que aporten los requerimientos nutricionales necesarios para el bienestar físico, mental y emocional de nuestros clientes y beneficiario así como una adecuada selección de productos nutritivos e inocuos.

A raíz de lo anterior y en vista que los profesionales en nutrición encargados de los Servicios de Alimentos de nuestros CEN y CINAI no cuentan con una herramienta técnica que los oriente en la selección y compra de alimentos inocuos y de gran calidad, surge la necesidad de crear un instrumento que facilite y unifique criterios a la hora de adquirir los productos alimenticios con sus especificaciones, tiempo de conservación, temperaturas adecuadas, empaquetado, envasado y fecha de vencimiento, garantizando las características organolépticas (olor, color, sabor y consistencia), también se incluyen algunas recomendaciones que serán de gran ayuda para prolongar su conservación y mantener un alto valor nutricional en los alimentos asegurando inocuidad, calidad y una alimentación saludable a nuestros Clientes y Beneficiarios.

1 MIDEPLAN, Panorama Nacional, 1996, citado por Gobierno, 1997.

2 Fuente : Informe datos básicos, 2009, Ministerio de Salud, Dirección de CEN-CINAI. Cuadro # 17



JUSTIFICACIÓN

La calidad de los alimentos lleva implícita una filosofía de calidad total y mejora continua, en la que participan activamente cada uno de los sectores involucrados en la obtención de alimentos de calidad, así como los profesionales vinculados en cada etapa.

La falta de compromiso de cualquiera de los sectores involucrados influye en forma directa en los alimentos que se obtengan, por lo tanto es responsabilidad de todos los implicados incorporar tecnologías, mejores ingredientes, formas de almacenamiento y distribución, entre otros, para que cada día podamos contribuir a mejorar la calidad de los productos alimenticios que se ofrecen a nuestros Clientes y Beneficiarios, y así favorecer su estado físico y mental.

A nivel de los establecimientos CEN-CINAI, los procesos de producción y consumo de alimentos revisten mayor rigor, por cuanto los alimentos se producen con mayor magnitud y alcance, esto implica riesgos de índole **higiénico-sanitarios**, exigiendo determinados requisitos de calidad.

Es por eso que se emiten normativas y directrices que garantizan la inocuidad y calidad de los alimentos, régimen alimentario, actividad física y salud muchas de ellas a partir de las legislaciones establecidas por organizaciones internacionales relacionadas con la alimentación y la salud, como la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), entre otras. La violación de estas disposiciones compromete la salud de la población.

De ahí que como norma, los alimentos llegan a los consumidores en tres formas:

1- Alimentos frescos: Productos alimenticios que son recibidos en su estado natural, directamente de la fuente proveedora, sin haber recibido prácticamente ningún proceso de modificación de sus características organolépticas (sabor, textura, aroma y color), físicas y bioquímicas. En este grupo de alimentos generalmente se contemplan los productos provenientes de la agricultura, los animales recién sacrificados (en el caso de las carnes) y los de captura (pescados).

2- Alimentos pre elaborado: Los que han sido sometidos a un proceso de elaboración intermedia (corte, escaldado), que aún no se encuentran listos para su consumo directo, pero que se hallan en un estado que facilita su fase de terminación culinaria.

3- Alimentos industrializados: Los que han sido sometidos a la alta tecnología de la industria alimentaria y permiten la obtención de productos listos (o casi listos) para el consumo, con envase y etiquetado.

Es importante rescatar las directrices encomendadas por la OMS y sus estados Miembros según resolución de la Asamblea (Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud).

“Insta a los Estados Miembros:



DIRECCIÓN CEN-CINAI

1- a que apliquen plenamente en toda la cadena alimentaria las normas de la Comisión del Codex Alimentario para la protección de la salud humana, incluida la prestación de asistencia para la tomar decisiones saludables en materia de nutrición y regímenes alimentarios.

2- a que promuevan modos de vida que incluyan una dieta sana, la realización de actividades físicas y que fomenten el equilibrio energético a fin de reducir la prevalencia de las enfermedades no transmisibles y los riesgos relacionados con los regímenes alimentarios poco sanos.

3- destinar medidas a preservar y promover los alimentos tradicionales.”³

Estas normativas y directrices aplicadas por organizaciones internacionales relacionadas con la alimentación y la salud, le garantizan a los Profesionales en Nutrición de la Dirección obtener productos alimenticios inocuos, nutritivos y de alta calidad, promover estilos de vida saludable, que junto a esta **GUIA** será un instrumento de valiosa ayuda a la hora de hacer la Selección y conservación de los productos alimenticios , donde el Profesional en Nutrición aplica sus conocimientos sobre las cualidades intrínsecas o externas de los alimentos a la hora de la comprar (valores nutricionales, alimenticios, calidad de presentación), junto a la disponibilidad, y a la preparación de platillos saludables según gustos y preferencias de los clientes y beneficiarios, ser consecuentes con las directrices que se emanan a nivel nacional, utilizando las guías alimentarias para Costa Rica 2010, y tomando en cuenta las “recomendaciones propuestas por las OMS para la población en general debemos :

- ✓ Lograr un equilibrio energético y un peso normal;
- ✓ Limitar la ingesta energética procedente de las grasas, sustituir las grasas saturadas por grasas insaturadas y tratar de eliminar los ácidos grasos trans.
- ✓ Aumentar el consumo de frutas y hortalizas, así como de legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- ✓ Limitar la ingesta de azúcares libres;
- ✓ Limitar la ingesta de sal (sodio) de toda procedencia y consumir sal yodada”⁴.

Con el propósito de desarrollar hábitos de vida saludable, y así prevenir la “obesidad y el riesgo de enfermedades crónicas no trasmisibles que ocupan las primeras causa de morbi-mortalidad en el país, por lo que se requiere de un urgente abordaje de forma integral y sostenido”⁵.

OBJETIVO GENERAL

Brindar un instrumento con criterios técnico a los profesionales en Nutrición encargados de los servicios de alimentación CEN y CINAI en la selección y compra de productos alimenticios, que no dañen la salud de nuestros clientes y beneficiarios a la hora de su consumo garantizando la más alta calidad e inocuidad y así contribuir a reducir la carga de las enfermedades no transmisibles.

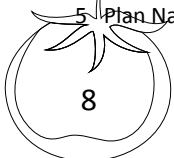
OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Contribuir a la formación de hábitos alimentarios saludables en nuestros clientes y Beneficiarios.

3 Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud ,57° asamblea mundial de la salud 22 de mayo 2004.

4 Estrategia Mundial Sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud, 57° asamblea mundial de la salud 22 de mayo 2004

5 Plan Nacional de salud 2010-2020.



- Guía de selección y compra de alimentos -

- Comprar productos alimenticios que cumplan con los parámetros óptimos de inocuidad que aseguran la calidad requerida, como limpieza, grado de refrigeración apropiado envasado correcto, fecha de caducidad.
- Unificar criterios entre los profesionales en nutrición de las diferentes regiones del país en la selección y compra de productos alimenticios.
- Garantizar a nuestros clientes y beneficiarios la aplicación de las buenas prácticas de higiene en los alimentos y contribuir así en la prevención de las enfermedades de transmisión alimentaria.

DEFINICIONES:

Alimento perecedero: alimento que, por sus características, exige condiciones especiales para su conservación, durante la distribución, el almacenamiento y la conservación.

Alimento no perecedero: son aquellos que permanecen exentos de deterioro por mucho tiempo.

Aditivos: son sustancias químicas (y excepcionalmente naturales) que se utilizan en la elaboración y preservación de los alimentos. Los **aditivos alimentarios** en ningún caso tienen un papel enriquecedor del alimento, sino que son sustancias que se adicionan a los alimentos intencionadamente con el fin de modificar sus propiedades, técnicas de elaboración, conservación o mejorar su adaptación al uso a que estén destinados.

Bolsas de congelación: son aptas para conservar los alimentos, herméticas, para que el aire frío y seco no absorba su humedad, deshidratando y deteriorando el aspecto y sabor del producto entre ellas tenemos:

- **Bolsa plástica de polietileno:** son un producto fabricado con polietileno, siendo reutilizables y reciclables al 100% transparentes, protegen todos sus productos desde el más pequeño hasta el más grande con cierre hermético impidiendo la entrada de oxígeno.
- **Bolsa de permeabilidad:** conserva la humedad interna e impide la entrada de oxígeno a la bolsa.
- **Bolsas isotérmicas:** son bolsas para evitar los cambios bruscos de temperatura en productos que transportamos durante cortos periodos de tiempo y que requieren mantenerse en condiciones de refrigeración o congelación.
- **Bolsas de polipropileno:** con igual utilidad que las de polietileno, pero hay que tener en cuenta que hayan sido elaborada específicamente para congelar alimentos, pues de lo contrario su hermeticidad no está asegurada.
- **Bolsas con cierres:** Dentro del envoltorio no debe quedar aire, por lo tanto se debe tratar de adherir lo más posible el envoltorio al alimento, y si hay posibilidades, hacer succión de aire. Los cierres deben ser hechos lo más herméticamente posible.

Bolsas plásticas grado alimentario: producto fabricado con polietileno, garantizan la conservación de los alimentos gracias a su sistema de cierre hermético.

Congelación: es uno de los métodos más adecuados para la conservación de los alimentos a largo plazo, ya que mantiene perfectamente las condiciones organolépticas y nutritivas de los alimentos, la temperatura a niveles por debajo de 0°C produce un descenso significativo en la velocidad de crecimiento de microorganismos.

Cadena de frío: garantiza al consumidor que el producto que recibe se ha mantenido en un rango de temperatura de seguridad en el que los microorganismos, especialmente los más perjudiciales para la salud si es que existieran, han detenido su actividad, y preservará las características del alimento tanto organolépticas como nutricionales.

Cajas de plástico: de polietileno (PE), Polipropileno (pp) de alta resistencia al impacto especialmente diseñadas para soportar el peso de frutas y verduras durante varias temporadas.

Caducidad de un producto: Es la vida útil de los alimentos, indica el tiempo que transcurre desde su elaboración hasta su deterioro en donde factores como la temperatura, la luz o el oxígeno, pueden variar un alimento no siendo idóneo para su consumo.

Carne requebrada: trozos medianos de carne convertidos en piezas de carne más reducidas.

Corte juliana: Tiras finas de aproximadamente 4 cm. de largo. Si la verdura es grande se corta primero en rebanadas y luego en tiritas delgadas, en el caso de verduras plana como por ejemplo chile dulce, apio, vainicas cortar inclinado y finito.

Contaminante: cualquier sustancia indeseable que se encuentre presente en el alimento en el momento del consumo, proveniente de las operaciones efectuadas en el momento del cultivo de vegetales, cría de animales, tratamientos usados en medicina veterinaria o fitosanitario, o como resultado de la contaminación del ambiente, o de los equipos de elaboración y / o conservación.

Colorantes alimentarios: son un tipo de aditivos alimentarios que proporcionan color a los alimentos (en su mayoría bebidas), si están presentes en los alimentos se consideran naturales y si por el contrario se añaden a los alimentos durante su procesado, mediante la intervención humana se denominan artificiales. Los colorantes alimentarios como el azul N° 1, amarillo N° 5 y amarillo N° 6 causan reacciones alérgicas en niños más que la intolerancia de los alimentos, el rojo N° 40 causa afecciones de piel como eczema.

Conservantes o Preservantes: son cualquier tipo de sustancia añadida a los alimentos (bien sea de origen natural o de origen artificial) que pueda detener o aminorar el deterioro causado por la presencia de diferentes tipos de microorganismos como Bacterias, Levaduras y Mohos.. Sin embargo, los alimentos conservados con ellos no son imperecederos, tan sólo se mantienen inalterados por un período de tiempo limitado pues el crecimiento de los microorganismos se ve retardado pero no inhibido de forma total. El grado de inhibición final va a depender del tipo de sustancia y de su concentración.

Empaque sellado: preserva la integridad del producto, desde el traslado del sitio de producción al sitio de consumo sin alteraciones.

Empaque al vacío: Empacar al vacío consiste en extraer el aire del interior del empaque, con lo cual ganaremos tiempo de conservación ya que retardamos el proceso natural de descomposición del producto.

Enfermedades de Transmisión Alimentaria: según la OMS son aquellas que se atribuyen a un alimento específico, a una sustancia que se le ha incorporado, o a su contaminación a través de recipientes mientras se prepara o distribuye.



Intoxicación alimentaria: Enfermedad que se da por bacterias comunes como el estafilococo o. Escherichia Coli, Campylobacter y salmonella cuando se ingiere un alimento o agua contaminada.

Es difícil saber si un alimento o una bebida están contaminados porque el aspecto, gusto y olor pueden no estar alterados, la intoxicación alimentaria puede afectar a una sola persona o a un grupo, dependiendo de si todos tomaron la misma comida contaminada, Muchos casos de intoxicación alimentaria son confundidos con otras patologías debido a la similitud de sus síntomas.

Entre los síntomas por intoxicación alimentaria podemos mencionar:

- cólicos abdominales
- náuseas
- vómitos
- diarreas
- dolor de cabeza severo
- fiebre y escalofríos

Microorganismo: Son organismos dotados de individualidad que presentan, a diferencia de las plantas y los animales, una organización biológica elemental.

En general, los microorganismos se asocian con grupos particulares de alimentos, estos pueden sobrevivir al tratamiento térmico requerido para el enlatado o bien contaminar el alimento después de dicho tratamiento debido a suturas o fugas del envase.

Cuando la contaminación es anterior al tratamiento, es posible predecir el microorganismo responsable si se conocen bien la naturaleza del alimento y las condiciones a las que se ha sometido dicho alimento. Sin embargo, los microorganismos que se introducen por fugas pueden ser muy variados al igual que la composición de los medios de enfriamiento.

Microorganismos patógenos: Son los diferentes tipos de bacterias, virus, protozoos y otros organismos que transmiten enfermedades como el cólera, el tífus, gastroenteritis y diversas hepatitis. Estos microbios llegan al agua en heces y otros organismos que puedan infectar a personas. Para medir la salubridad del agua es el número de bacterias coniformes presentes en el agua.

Refrigeración: Es un método de conservación que permite conservar los alimentos durante un tiempo relativamente corto, como días o semanas a baja temperatura, pero superior a 0º C.

Recipientes Herméticos: No permiten el paso del aire ni de los fluido, existen envases herméticos que están fabricados en vidrio, en cartón y en una gran variedad de posibilidades buscan simplemente el mismo efecto poder tener un contenedor de dimensiones variables pero que conserve de la mejor manera el paso del tiempo frente a cualquier tipo de agente que pueda perjudicar el estado natural de lo que contiene.

Sistema PEPS: “Primero en entrar es lo primero en salir (PEPS)”.

La mercancía debe estar distribuida por grupos, que faciliten elaborar el inventario físico final de cada mes. Además la misma distribución afecta la conservación de los alimentos ya que el proceso de descomposición

de los artículos es diferente. La distribución debe facilitar el manejo de mercancía en cuanto al despacho, de tal forma que siempre se aplique la adecuada rotación aplicando el, Primero en entrar, primero en salir, para así reducir las pérdidas de materia prima por descomposición.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR EN LA ELABORACION DE LOS MENÚS POR PARTE DEL PROFESIONAL DE NUTRICIÓN DE LOS ESTABLECIMIENTOS CEN Y CINAI.

Los alimentos son el vector de múltiples peligros biológicos, químicos, físicos en donde el sistema alimentario, las enfermedades transmitidas por los alimentos persisten siendo motivo de gran preocupación para los organismos que se ocupan de la salud pública y para los consumidores, de ahí la importancia de saber seleccionar productor de alta calidad y seguros, que garantizan la preparación de menús sencillos, seguros, apetitosos y sobre todo nutritivos utilizando mezclas de especies naturales que realzan su sabor y aroma en cada uno de los platillos ofrecidos a nuestros clientes y beneficiarios de los CEN y CINAI.

La utilización de sazónadores y condimentos industrializados en la elaboración de nuestros menús ponen en peligro la salud de nuestros clientes y beneficiarios debido a su alto contenido de sal generando a futuro una diversidad de patologías como es hipertensión, retención de líquidos, problemas coronarios, hepáticos, renales, obesidad, problemas del aparato digestivo entre otras.

Entre ellos tenemos los sazónadores para todo tipo de carne rojas y blancas, sopas de paquete, consomé de res, consomé de pollo, consomé de verduras, sales de cebolla y ajo, cubitos, ajinomoto entre otros, lo contrario de algunas especies naturales que ayudan a digerir mejor los alimentos, como es el caso del laurel, el clavo de olor, la canela, el culantro y la nuez moscada, conocidos como los aliados de la salud.

Tampoco se recomiendan emplear dentro del menú los siguientes productos debido a circunstancias que se detallan a continuación:

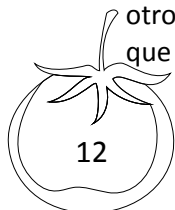
No se recomienda siropes, miel de abeja (alergénica), pan baguette, hueso carnudo, chile picante todo tipo, confites, las preparaciones para frescos como son el polvo de fresa, melocotón, uva, crema entre otros.

POR COSTO: Arroz pre cocido, frijoles enlatados, empacados enteros o molidos, garbanzos enlatados, mostaza preparada, salsa de tomate, salsa inglesa, tortillas empacadas, queso rallado tipo parmesano.

ALTOS EN GRASA: Margarina en general, pellejo de cerdo, pezuñas, carne de cerdo no magra, embutidos en general (chorizo, salchichón pollo o res, mortadela todo tipo, jamón de pollo, jamón de pavo, salchichas de pollo o res pate de viseras o de pollo entre otros), queso crema, patitas de res, comidas rápidas, productos empacados, palomitas de maíz, papas fritas procesadas y margarinas.

Recomendaciones para seleccionar los productos alimenticios

- A la hora de realizar la compra de los productos alimenticios tome en cuenta los factores relacionados con la disponibilidad financiera, los precios y la oferta-demanda.
- Los productos alimenticios adquiridos deben cumplir los parámetros óptimos que aseguran la calidad requerida, como limpieza, grado de refrigeración apropiado, envasado correcto, fecha de caducidad y otros elementos asociados. Se recomienda **adquirir sólo lo necesario**, teniendo en cuenta los alimentos que contribuyan con la economía y la salud de nuestros Clientes y Beneficiarios.



- Guía de selección y compra de alimentos -

- De ser posible seleccione los productos alimenticios orgánicos, no contienen químicos y presentan menos degradación nutricional, de esta forma contribuimos a mejorar la calidad de vida de nuestros Clientes y Beneficiarios.
- Seleccionar los productos alimenticios atendiendo la integralidad dentro del menú.
- Asegure la calidad e inocuidad de los productos alimenticios que compra aplicando las Buenas Prácticas de Manufactura , los procedimientos de limpieza y desinfección y el sistema de análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control (HCCP), estos son los procedimientos necesarios para ofrecer a nuestros Cliente y Beneficiarios alimentos saludables y sanos.
- No acepte ningún producto alimenticio que no cumpla con las características de este instructivo.

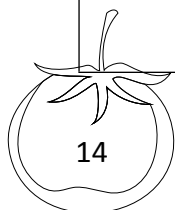
Tengamos presente que la preparación de los menús en nuestros establecimientos deben de prepararse de manera tan sencilla como sea posible, libres de condimentos y especias industrializados, sin grasas saturadas, y altas cantidades de sal, el platillos a servir tendrá buen aroma, apetitosos y nutritivos conservando sus sabores exóticos para deleitar a nuestros clientes y beneficiarios.

“El amor se ve reflejado en la preparación de alimentos saludables”

Licda. Marlene Oviedo Pérez.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA LA COMPRA DE VERDURAS Y HORTALIZAS

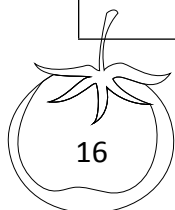
Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Ajo (Diente) grandes pelados, sin restos de cáscaras, limpios, color blancos, olor y sabor característicos. Libres de manchas, materia extraña hongos e insectos.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistentes grado alimentario, Empacado al vacío, bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida de la atmósfera interna
Apio verde preparado a partir de plantas tiernas, verdes y frescas. Picado en cubos de aproximada 1cm. Con olor y sabor característico. Libres de suciedad, insectos, mohos u otras sustancias extrañas. Sin humedad o signos de amallamiento.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistentes grado alimentario, Empacado al vacío, bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida de la atmósfera interna
Ayote sazón pelado, en trozos sin residuos de cáscara, semillas, hebras, mohos u otras sustancias extrañas. Color anaranjado característico. También puede ser ayote sazón con cáscara, en trozos, sin residuos de semillas, hebras, mohos u otras sustancias que evidencien suciedad. Color anaranjado característico.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistentes grado alimentario, Empacado al vacío, bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida de la atmósfera interna
Ayote tierno , en trozos (90-100 g aprox.) o picado en cubos de 1cm aprox. Sin restos de suciedad, mohos u otras sustancias extrañas. Color amarillo claro característico y cáscara verde oscura.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistentes grado alimentario, Empacado al vacío, bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida de la atmósfera interna
Brócoli floretes fresca, sin hojas, de aproximadamente 6 cm. Floretes firmes y bien formados de color verde intenso. Libre de materia extraña, suciedad, insectos u otras sustancias extrañas. Sin humedad. Sin signos de amallamiento	3-5 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistentes grado alimentario, Empacado al vacío, bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida de la atmósfera interna o recipiente de polietileno con tapa. Guardar sin lavar
Cebolla Entera Seca	Temperatura ambiente 2 - 4 semanas	Bolsa de redcilla colgando en un lugar seco. Fresco y bien ventilado lejos del sol.
Cebollín tallos y hojas frescas tiernas picados, de color verde en las puntas y blanco en el tallo. Tallo firme. Tallos y hojas sanas, libre de suciedad u otras materias extrañas. Sin restos de humedad.	5 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistente grado alimentario, empacado al vacío, bolsa de permeabilidad que evite la pérdida de la atmósfera interna o recipiente de polietileno guardar sin lavar.



Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Camote pelado , picado en cubos color amarillo característico, sin residuos de cáscara, hongos u otras materias extrañas. Sin signos de deterioro.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistentes grado alimentario, empacado al vacío, bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida de la atmósfera interna.
Camote Entero con cáscara	Temperatura ambiente 1- 2 semanas	En canasta en un lugar seco, fresco y bien ventilado, lejos de la luz solar
Coliflor, floretes sin hojas, de aproximadamente 6 cm. Floretes firmes y bien formados de color blanco cremoso. Libre de materia extraña, suciedad, insectos u otras sustancias extrañas. Sin humedad.	3-5 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistentes grado alimentario, empacado al vacío, bolsa de permeabilidad que evite la pérdida de la atmósfera interna o recipiente de polietileno guardar sin lavar.
Culantro fresco en tallos o picado, conformado de hojas y tallos de color verde oscuro, libres de humedad, tierra y raíces, olor característico. Libres de hongos e insectos u otras sustancias extrañas. Sin signos de amallamiento. Limpio y desinfectado, listo para consumo.	2-3 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistentes grado alimentario, empacado al vacío, bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida de la atmósfera interna o recipiente de polietileno guardar sin lavar.
Chayote sazón o tierno pelado, en trozos de no menos de 40g cada uno o cortado en cubos de 1cm o corte juliana de 1 cm de grosor o en gajos. Sin restos de cáscara, semillas, suciedad u otras materias extrañas. Color verde claro o blanco característico según la variedad.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistente grado alimentario, Empacado al vacío, bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida de la atmósfera interna.
Chayote entero sin pelar sazón o tierno: sin residuos de material orgánico y podredura.	Temperatura ambiente 1- 2 semanas	En canasta en un lugar seco, fresco y bien ventilado, lejos de la luz solar
Chile dulce rojo o verde cortado en cubos de aproximadamente 1cm o tiras de aprox. 1cm.. Sin semillas, color brillante, con olor y sabor característico. Sin restos de suciedad u otras sustancias extrañas. Sin humedad o muestras de deterioro.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistente grado alimentario, Empacado al vacío, bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida de la atmósfera interna o recipiente de polietileno.
Elotes medianos pelados, de grano blanco, mazorcas partidas en mitades. Con granos grandes y uniformes firmemente adheridos a la mazorca. Limpios sin restos de humedad, suciedad u otras sustancias extrañas ajenas al producto.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistente grado alimentario, Empacado al vacío, bolsa de permeabilidad que evite la pérdida de la atmósfera interna

DIRECCIÓN CEN-CINAI

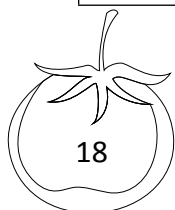
Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Espinaca fresca, color verde oscuro enteras o picadas. Sin restos de amarras, ligas. Sin hojas deterioradas. Sin restos de humedad limpias, sin restos de materia extraña.	5 días guardar en la gaveta del refrigerador a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistente grado alimentario. Empacado con atmósfera modificada, las bolsas Deben tener permeabilidad que evite la pérdida de la atmósfera interna o recipiente de polietileno, guardar sin lavar.
Frijol frescos , limpios, sin restos de suciedad o materia extraña. Color característico, sin brotes. Sin humedad.	5 días en refrigerador a 2-5°C	Bolsa plástica sellada, de material grado alimentario.
Lechuga americana y/o romana u otra , fresca, cortada en tiras, trozos o en hojas. De aspecto fresco y textura crujiente. Color verde característico. Sin hojas dañadas, manchas, suciedad, insectos u otra materia extraña. Libre de humedad.	5-7 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistente grado alimentario, Empacado al vacío, bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida de la atmósfera interna o recipiente de polietileno guardar sin lavar.
Maíz dulce amarillo, fresco	5 días en refrigeración a 2-5°C	Empacado en bolsas plásticas al vacío, fecha de caducidad, peso neto.
Mostaza china tierna cortada en tiras o trozos. Color verde característico. Sin hojas dañadas, manchas, suciedad, insectos u otra materia extraña. Libre de humedad.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Empacado en bolsas plásticas biodegradable resistente grado alimentario. Empacado con atmósfera modificada o al vacío, las bolsas Deben tener permeabilidad tal que se evite la pérdida de la atmósfera interna. Interna o recipiente de polietileno, guardar sin lavar.
Ñampi Entero con cáscara	Temperatura ambiente 1- 2 semanas	En canasta en un lugar seco, fresco y bien ventilado, lejos de la luz solar.
Papa (preferible de variedad amarilla) pelada o cortada en cuartos o cubos de 1 cm o corte juliana (aprox. 0,3-0,5 cm de grosor) o rodajas corte liso u ondulado de 0,5 cm de grosor. Sin restos de cáscara, suciedad, hongos u otra materia extraña o signo de deterioro.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable resistente grado alimentario. Empacado al vacío. Bolsa que evite la pérdida del vacío.
Papa Entero con cáscara	Temperatura ambiente 1-2 semanas	En canasta en un lugar seco, fresco y bien ventilado, lejos de la luz solar.



Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Pepino fresco tierno con cáscara cortado en rodajas lisas u onduladas de aproximadamente 0,3 mm de grosor o cubos de 1 cm. Los pepinos Deben estar limpios, libres de suciedad, hongos u otra materia extraña. Las semillas Deben estar tiernas y comestibles.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable grado alimentario. Empacado al vacío. Bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida del vacío.
Pepino Entero con cáscara	Temperatura ambiente 1 semana	En canasta en un lugar seco, fresco y bien ventilado, lejos de la luz solar.
Plátano verde en rodajas, tiras, cubos, Sin suciedad, hongos, materia extraña o signo de deterioro.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Empacada en bolsa plástica biodegradable resistentes grado alimentario. Empacado con atmósfera modificada o al vacío, las bolsas Deben tener permeabilidad tal que se evite la pérdida de la atmósfera interna.
Plátano verde con cáscara	Temperatura ambiente 1 semana	Se recomienda colgarlos para que conserve el sabor, en lugar fresco y seco alejado de la luz solar para que no madure.
Plátano maduro. Sin suciedad, hongos u otra materia extraña o signo de deterioro.	Temperatura ambiente, el tiempo depende del grado de maduración del producto.	Se recomienda colgarlos para que conserve el sabor.
Puerro tallos y hojas de frescas tiernas, picadas, color verde en las puntas y blanco en el tallo. Tallo firme. Tallos y hojas sanas, libre de suciedad u otras materias extrañas. Sin restos de humedad.	5 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C	Bolsa plástica biodegradable grado alimentario. Empacado al vacío. Bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida del vacío o recipiente de polietileno, guardar sin lavar.
Rábanos frescos de tamaño medio enteros o cortados en rodajas. Firmes al tacto. Color rosado brillante característico, libres de hojas. Limpios, sin restos de suciedad, hongos u otra materia extraña.	1-2 semanas en la gaveta del refrigerador a 2-5°C	Corte su raíz y guárdelos en bolsa plástica biodegradable grado alimentario. Empacado al vacío. Bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida del vacío. Guardarlo sin lavar.
Remolachas , enteras color morado intenso característico. Limpias, sin restos de suciedad u otra materia extraña. Libre de humedad.	1-2 semanas en la gaveta del refrigerador a 2-5°C	Conserve 1 pulgada del tallo y guarde en bolsa plástica biodegradable grado alimentario. Empacado al vacío. Bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida del vacío. Guardarlo sin lavar

DIRECCIÓN CEN-CINAI

Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Repollo verde, blanco o morado fresco, rallado fino, color verde claro característico, limpios, libres de suciedad u otra materia extraña. Sin signos de humedad. Sabor característico.	5 días en refrigeración a 2-5°C	Empacado en bolsas plásticas biodegradable resistentes grado alimentario. Empacado con atmósfera modificada o al vacío, las bolsas Deben tener permeabilidad tal que se evite la pérdida de la atmósfera interna.
Tiquisque Entero con cáscara	Temperatura ambiente 1-2 semanas	En canasta en un lugar seco, fresco y bien ventilado alejado de la luz solar.
Tomate frescos medianos, maduros (entre sazón y maduro), textura lisa y firmes al tacto. Color rojo brillante característico. Sin indicios de maduración excesiva. Sin grietas. Limpios, libres de magulladuras, humedad, hongos, suciedad u otra materia extraña.	5 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C los de mayor maduración	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas. O en recipiente de polietileno, guardar sin lavar.
Vainicas frescas tiernas, enteras despuntadas o cortadas en trozos de 1cm de grosor aproximadamente o en corte transversal de aproximadamente 3 cm de longitud o a la mitad, color verde característico. Las vainicas no Deben estar sazonas. El producto Debe estar limpio, sin restos de suciedad u otra materia extraña.	5 días en refrigeración a 2-5°C.	Bolsa plástica biodegradable resistente grado alimentario. Empacado al vacío. Bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida del vacío.
Yuca fresca pelada cortada en trozos de no menos de 40gr. o en tiras o en cubos de 1cm aprox o en puré. Color blanco característico. Sin restos de cáscaras, suciedad u otra sustancia extraña. Sin coloraciones oscuras o signos de deterioro.	5 días en refrigeración a 2-5°C.	Bolsa plástica biodegradable grado alimentario. Empacado al vacío. Bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida del vacío.
Yuca Entero con cáscara	Temperatura ambiente 1 semana.	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas.
Zanahoria fresca, cortada en cubos de aproximadamente 1cm o en juliana (de aproximadamente 1cm de grosor) o en rodajas lisas o onduladas de 0,5 mm. o rallada en corte grueso. Color anaranjado característico. Sin restos de cáscaras, suciedad u otra sustancia extraña. Sin signos de deterioro.	5 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C.	Bolsa plástica biodegradable grado alimentario. Empacado al vacío. Bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida del vacío.



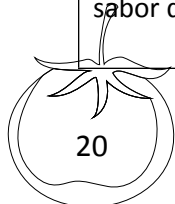
Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Zanahoria Entero con cáscara	Temperatura ambiente 1 semana 1-2 semanas en la gaveta del refrigerador a 2-5°C.	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas. Guardar sin lavar Bolsa plástica biodegradable.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA LA COMPRA DE FRUTAS FRESCAS

Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Banano firmes al tacto, color amarillo con pintas oscuras. Variedad criollo. Sin golpes, exentos de heridas, grietas y/o magulladuras.	Temperatura ambiente, el tiempo depende del grado de maduración del producto.	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas. Se recomienda colgarlos para que conserve el sabor.
Guayaba frescas maduras de forma acorazonada, con color verde característico, consistencia firme, limpias, libre de materia y olores extraños.	5 días en refrigeración a 2-5°C las de mayor maduración.	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas. Desinfectadas.
Limón ácido mesina de buena calidad, maduros, color verde brillante característico, tamaño mediano, firmes al tacto, jugosos, limpios, sin restos de sustancias extrañas.	Temperatura ambiente o 5 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas. Desinfectadas.
Mandarinas maduras , color naranja brillante característico, tamaño mediano, sabor dulce, firmes al tacto, jugosas, limpias, sin suciedad o restos de sustancias extrañas. Sin signos de maduración excesiva.	Temperatura ambiente 5 días en refrigeración a 2-5°C.	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas. Desinfectadas.
Mango grado de maduración entre 60-70% (verde con coloraciones amarillo-rojo), firmes al tacto, sin magulladuras, sin manchas, roturas o signos de descomposición. Limpios, sin restos de suciedad o materias extrañas.	Temperatura ambiente el tiempo depende del grado de maduración del producto. 5 días en refrigeración a 2-5°C.	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas. Desinfectadas, sin lavar.
Manzana rojas grandes firmes al tacto, jugosas, sin magulladuras o golpes, limpias, sin restos de suciedad o materia extraña.	En la gaveta del refrigerador 30 días a 2-5°C. Temperatura ambiente 5 días.	Bolsa plástica biodegradable guardar sin lavar. Cajas de cartón, limpias, libres de insectos, con cartón protector entre las manzanas..

DIRECCIÓN CEN-CINAI

Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Naranja frescas , jugosas, maduras, de tamaño uniforme, de sabor dulce, sin magulladuras o golpes limpias sin restos de suciedad o materia extraña.	Temperatura ambiente 5 días. 6 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C.	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas. Desinfectadas, sin lavar.
Papaya madura , color característico (verde con pintas naranja-amarillo), sin magulladuras, manchas, hongos. Limpias, sin restos de materia extraña. Tamaño uniforme.	Temperatura ambiente 1 semana. 5 días en refrigeración a 2-5°C.	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas. Desinfectadas, sin lavar en un lugar fresco alejado de la luz solar.
Piña entera variedad dorada o Hawaiana, maduras, dulces, sin magulladuras. Color y olor característico. Libre de residuos extraños, suciedad o materia extraña.	Temperatura ambiente 1 semana. 5 días en refrigeración a 2-5°C.	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas. Desinfectadas, sin lavar.
Sandía color verde característico uniforme, cosechadas en clima caliente. Duras al tacto, compactas, sin hendiduras, golpes o magulladuras, limpias, sin restos de suciedad o materia extraña.	Temperatura ambiente 1-2 semana entera. 5 días en refrigeración a 2-5°C.	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas. Desinfectadas sin lavar.
Melón olor característico, sano, libres de residuos enteros maduros.	Temperatura ambiente 1 semana. 5 días en refrigeración a 2-5°C.	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas, desinfectadas sin lavar. Bolsa plástica biodegradable o recipiente de polietileno.
Maracuya o granadilla sana, limpios, olor Característico, piel amarilla o verde tierno, entero sin rajadura.	5 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C. Temperatura ambiente 1 semana.	Bolsa plástica biodegradable resistente Grado alimentario. Empacado al vacío. Bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida del vacío. Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas, desinfectadas sin lavar.
Tamarindo preferiblemente Empacado en bolsas o frasco , libre de insectos o objetos extraños, color ocre- marrón, sabor entre dulce y acido	10 días en refrigeración a 2-5°C. En el freírse 1 mes.	Bolsa plástica biodegradable resistente grado alimentario. Empacado al vacío. Bolsa de permeabilidad tal que evite la pérdida del vacío.
Guanabana entera, de consistencia firme, limpia olor característico, de pulpa blanda jugosa, sabor dulce o semiárida, según se requiera.	5 días en refrigeración a 2-5°C.	Guardar en un recipiente de polietileno sin pulpa.



Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
CAS Redondo, libre de residuos, olor característico, piel de color amarilla o verde claro según requerimiento del servicio, jugoso al sabor entre dulce -acido	5 días en la gaveta del refrigerador a 2-5°C. Temperatura ambiente 1 semana	Canastas para alimentos, limpias sin restos de suciedad u otras sustancias o partículas, desinfectadas sin lavar.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA COMPRA DE CARNE DE RES

Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Carne molida fresca, baja en grasa: La carne será recibida sin congelar, a una temperatura como máximo de 5°C y superior a los 0°C, NUNCA congelada . Libre de rellenos con un máximo de 3% de grasa, de un grado de picado no mayor a los 6 milímetros, hecha a partir de posta de cuarto.	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 1 a 2 días máximo. En el freezer a 0°C De 3 a 4 meses.	La carne, Debe venir en bolsa plástica transparente en volúmenes de 1 kilogramo y en empaques selladas. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel encerado o de aluminio.
Posta de paleta: Solicitar en trozos finos de (2x2cm aproximadamente, el peso no Debe ser superior a los 25 gramos por cubo), o requebrada, según las necesidades del servicio. El contenido máximo de grasa Debe ser de 5%, el cual podrá verificarse a través de los análisis físico químico no se aceptará el producto que visiblemente muestre gran cantidad de tejido graso en la superficie de la carne.	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 3 a 5 días máximo. En el freezer a 0°C De 4 a 12 meses.	La carne, Debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel encerado o de aluminio.
Quititeña: Se podrá solicitar en trozo, en cubos finos (2x2cm aproximadamente, el peso no Debe ser superior a los 25 gramos por cubo) o requebrada, sin grasa	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 3 a 5 días máximo. En el freezer a 0°C De 4 a 12 meses.	La carne, Debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel para congelador, encerado o de aluminio.
Cecina: Se podrá solicitar en trozo, en cubos finos (2x2cm aproximadamente, el peso no Debe ser superior a los 25 gramos por cubo) o requebrada, sin grasa	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 3 a 5 días máximo. En el freezer a 0°C De 4 a 12 meses.	La carne, debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel para congelador, encerado o de aluminio.
Posta de cuarto de res: Solicitarla en trocitos (2x2 cm aproximado) el peso no Debe ser superior a los 25 gramos por cubo o según la necesidad del servicio de alimentos, buen olor, Rojo brillante y libre de residuos. Sin grasa.	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 3 a 5 días máximo. En el freezer a 0°C De 4 a 12 meses.	La carne, debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel encerado o de aluminio.

DIRECCIÓN CEN-CINAI

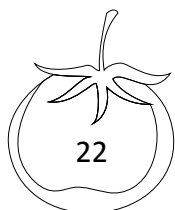
Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Costilla de res: Solicitarla delgada sin grasa, color rojo brillante, limpia, olor característico libre de residuos	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 3 a 5 días máximo. En el freezer a 0°C De 4 a 12 meses.	La carne, debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel encerado o de aluminio.
Bistec de res: En cubitos según la necesidad del servicio de alimento que se atiende, sin grasa, poco nervio, color rojo brillante y sin residuos.	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 3 a 5 días máximo. En el freezer a 0°C De 4 a 12 meses.	La carne debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel encerado o de aluminio.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA COMPRA DE CARNE DE CERDO

Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Posta de cerdo, Se podrá solicitar en cubos finos (2x2cm aproximadamente, el peso no debe ser superior a los 25 gramos por cubo), en trozo, requebrada o en bistec, según las necesidades del servicio. La carne debe ser limpia (sin grasa superficial excesiva y libre de tendones).	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 3 a 5 días máximo. En el freezer a 0°C De 6 a 8 meses	La carne, debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel para encerado de aluminio.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA COMPRA DE CARNE PESCADO

Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Filete de Pescado: Sin espinas, la carne debe estar reluciente y firme. Aunque los filetes que están puestos congelados a la venta pierden su brillo a causa del frío, son seguros para comer. La carne en ambos casos debe volver a su lugar al presionarla, y no quedar hundida. Los filetes de pescado no deben tener bordes oscuros o secos, no deben tener un tinte verdoso o amarillento y no deben parecer secos ni blandos.	Refrigerar en la parte más fría entre 2°C y 5°C de 1 a 2 días máximo. En el freezer a 0°C hasta 3 meses.	Debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Los establecimientos donde realice la compra deben contar con las instalaciones y el equipo necesarios, como refrigeradores, congeladores para su conservación, es decir compre los pescados solo en mercados especializados, centrales de abasto, supermercados.



ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA COMPRA DE CARNE POLLO

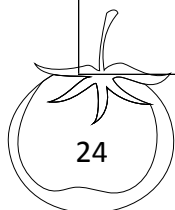
Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Pollo fresco Se recibirá a una temperatura no mayor a 5 grados Centígrados, nunca congelado . El olor Debe ser característico del pollo fresco y su color Debe ser rosado característico.	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 1 a 2 días máximo. En el freezer a 0°C De 9 a 12 meses.	Debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel encerado, de aluminio o recipientes cubiertos.
Pollo muslito Comprende la parte inferior de la pierna. sin piel. Su peso aproximado no Debe ser menor de 200 gramos.	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 1 a 2 días máximo. En el freezer a 0°C De 9 a 12 meses.	Debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel encerado, de aluminio o recipientes cubiertos.
Pechuga de pollo entera , Su peso aproximado es de 500 gramos con hueso sin piel.	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 1 a 2 días máximo. En el freezer a 0°C De 9 a 12 meses	Debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel encerado, de aluminio o recipientes cubiertos.
Pechuga deshuesada en filet trocitos o fajitas de carne. No Debe contener piel ni restos de tendones o tejido conectivo ni excesos de grasa.	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 1 a 2 días máximo. En el freezer a 0°C De 9 a 12 meses.	Debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel encerado, de aluminio o recipientes cubiertos.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA COMPRA DE HUEVO

Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
<p>Huevos enteros con cáscara, frescos, secos, limpios, no porosos y libres de contaminantes, Los huevos Deben ser de buena calidad de tamaño mediano y color uniforme. Un promedio de 15 (\pm 1) huevos por kilo. Todos los huevos Deben estar totalmente libres de quebraduras.</p>	<p>En refrigeración de 3 a 5 semanas.</p> <p>El huevo se conserva adecuadamente de 12 a 16 días a temperatura ambiente.</p>	<p>Evitar que no les dé demasiado frío o que se congelen? No poniendo los huevos al fondo del frigorífico donde la temperatura es más baja ni tampoco los coloque cerca del congelador.; cuando se refrigera, dura hasta cuatro semanas, por lo que si dispone de refrigerador utilícelo para guardar el huevo.</p> <p>Para que el huevo dure más debe almacenarse con la parte ancha hacia arriba y la angosta hacia abajo. Esto permite que la yema quede centrada en el huevo y permanezca lo más alejada posible de la cámara de aire pues está es la sección del huevo con mayor potencial para el desarrollo de bacterias patógenas.</p>
<p>Claras de huevo crudo</p>	<p>En refrigeración de 2 a 4 días.</p> <p>En el freezer a 0°C De 9 a 12 meses.</p>	<p>Déjelos en su caja para que no estén en contacto con olores fuertes.</p>
<p>Yemas de huevo crudo</p>	<p>En refrigeración de 2 a 4 días no sé congela</p>	<p>Recipiente hermético.</p>

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA COMPRA DE VÍSCERAS

Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
<p>Higado: Se solicitará en fajitas o cubitos. Debe ser fresco y sin mal olor, color rojo brillante característico, sin tejido conectivo. Los bistec Deben ser de aproximadamente 125 gramos.</p>	<p>Refrigerar entre 2°C y 5°C de 1 a 2 días máximo.</p> <p>En el freezer a 0°C De 3 a 4 meses</p>	<p>Debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel para congelar, encerado, de aluminio o recipientes cubiertos.</p>



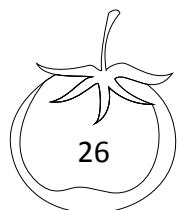
Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Mondongo Limpio, de olor característico, libre de residuos, corte bajo en grasa por cubos o según la necesidad del servicio.	Refrigerar entre 2°C y 5°C de 1 a 2 días máximo. En el freezer a 0°C De 3 a 4 meses	Debe venir en bolsa plástica transparente sellada. Deben almacenarse en la parte más fría del refrigerador. Para congelarlos deben envolverse en papel encerado, de aluminio o recipientes cubiertos.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA COMPRA DE ALIMENTOS NO PERECEDEROS

Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Aceite vegetal con alto contenido de ácidos grasos insaturados, omega3, omega 6 y poliinsaturados libres de grasa trans.	Un año.	Empacado en envases de 1 litro con sello de seguridad con tapa hermética para evitar derrames. Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad.. Cumplir con la legislación vigente del país.
Achiote , extracto de achiote natural sin colorantes ni grasa adicional.	El que indica el empaque.	Empacada en paquetes o frascos ya sea plásticos o de vidrio nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Arroz , enriquecido o fortificado, blanco, grano entero, calidad 80/20 libre de contaminantes físicos, (piedras, trozos de madera, tierra u otros objetos) de color brillante.	Seis meses.	Empacada en bolsas de 2 kilos o a granel según la necesidad. Debe indicar el nombre del producto, la fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Alverjas	El indicado en el empaque.	Empacada en bolsas plásticas selladas de 1/2 kilo Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Atún lomo en trocitos sin preservantes omega 3 (en agua o aceite) baja cantidad de Sodio.	Cuatro años.	Latas de 145 gramos con tapa de sistema abre fácil, sin abolladuras, o signos de herrumbre y con la etiqueta respectiva Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad, , peso neto, o escurrido según corresponda Cumplir con la legislación vigente del país.

DIRECCIÓN CEN-CINAI

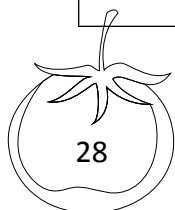
Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Avena molida 100% natural (sin azúcar, preservantes o colorantes)	El indicado en el empaque.	Empaques de bolsas plásticas selladas libres de materia extraña Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Azúcar blanca, refinada y fortificada	Un año conservada en recipientes herméticos.	Empaques de 2 Kilos en bolsa de polietileno selladas y libre de materias extrañas Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Azúcar moreno	El indicado en el empaque.	Empaques de 200 gramos aproximadamente Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Cacao , mezcla en polvo para preparar bebida fría o caliente sin azúcar.	El indicado en el empaque.	Empacada en bolsas de 250 gramos selladas Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Canela en astilla , astillas gruesas enteras y secas libre de contaminación como hongos u otros elementos.	El indicado en el empaque.	Empacada en bolsas plásticas selladas en presentación según el mercado Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Cebada en polvo para preparar bebida, sin preservantes.	El indicado en el empaque.	Empacada en bolsa plástica sellado en empaques de 1 kilo aproximadamente Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.



Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Chan	El indicado en el empaque.	Empacada en bolsas plásticas selladas en presentación según el mercado debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad, peso neto, o escurrido según corresponda. Cumplir con la legislación vigente del país.
Clavo de olor , entero, secos color café oscuro olor característico libres de contaminación.	El indicado en el empaque.	Empacada en bolsas plásticas selladas en presentación según el mercado debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Coco rayado , deshidratado. Blanco libre de contaminación	El indicado en el empaque.	Empaque de bolsas plásticas selladas .Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Dulce de tapa o Dulce en polvo	El indicado en el empaque.	Empaque individual en papel plástico, adhesivo, sellado con la identificación de la industria procesadora color caramelo debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Frijoles negros, rojos y blancos granos enteros de primera calidad escogidos el producto Debe estar seco, libre de contaminantes físicos, (piedras, trozos de madera, tierra u otros objetos de color brillante).	Seis meses.	Empaque de bolsas plásticas con un peso de 900 gramos sellados, libre de contaminantes físicos, (piedras, trozos de madera, tierra u otros objetos) de color brillante debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.

DIRECCIÓN CEN-CINAI

Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Galleta maría y galleta salada tipo soda, solo utilizar en caso prescripción dietética.	El indicado en el empaque.	Empacadas en paquetes individuales con un contenido de 4 galletas por empaque y 12 paquetes por bolsa Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Garbanzos de primera calidad. Deben estar secos, libres de contaminantes físicos (piedras, trozos de madera, u otros objetos).	El indicado en el empaque.	Empacada en bolsas plásticas selladas en presentación según el mercado Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Gelatina con o sin azúcar, sabor artificial en polvo, sin grumos con una humedad máxima de 3 % sin signos de endurecimiento.	El indicado en el empaque.	Empacadas y selladas en una presentación de 500 gramos Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad .Cumplir con la legislación vigente del país.
Harina de maíz , fina precocida y enriquecida 100 % de maíz blanco sin preservantes o colorantes artificiales.	No mayor a 3 meses.	Empacadas y selladas en una presentación de 1 kilo neto Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad Cumplir con la legislación vigente del país.
Harina de trigo , enriquecida, blanca, fina sin preservantes ni aditivos.	No mayor a 3 meses.	Empacadas y selladas en una presentación de 1 kilo neto Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad, peso neto, o escurrido según corresponda Cumplir con la legislación vigente del país.
Hojas de laurel (molido) Debe ser 100 % puro sin aditivos, ni preservantes u otras materias ajenas al producto.	El indicado en el empaque.	Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Horchata o Pinolillo	El indicado en el empaque.	Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.



Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Lentejas , grano seco libre de contaminantes físicos (piedras, trozos de madera, u otros objetos).	El indicado en el empaque.	Empaques de plásticos, libre de libre de contaminantes físicos, (piedras, trozos de madera, tierra u otros objetos) Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Maicena , (fécula de maíz) con diferentes sabores para utilizar en la preparación de postres, atoles o galletas.	El que indica el empaque .	Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Mermelada de consistencia densa, pastosa fácil de untar elaborada a partir de jugos o extractos de frutas frescas.	El indicado en el empaque.	Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Nuez moscada	El indicado en el empaque.	Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Polvo de hornear mezcla de polvo de agentes leudante.	El indicado en el empaque.	Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Pastas tipo caracolitos, coditos, tallarín, espagueti, chop suey, lasaña, canelón, obtenidos a partir de harina de trigo, sémola enriquecida y fortificada.	Cuatro años.	Empacada y selladas con un peso de 250 gramos cada paquete aproximadamente Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Sal común , color blanco sin olor y odada fluorada granulación uniforme libre de impurezas orgánicas.	El indicado en el empaque.	Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Vainilla en esencia, diluida, color y olor característicos.	El indicado en el empaque.	Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Vinagre sintético , claro obtenido partir de ácido acético.	Dos años.	Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.

ESPECIFICACIONES TÉCNICAS PARA COMPRA DE ALIMENTO PERECEDERO

Características idóneas de compra	Período de vida	Empaque
Mantequilla , de origen animal baja en sal	En refrigeración 30 días y en congelación de 2 meses, a temperatura de 2-5°C	Guardar la mantequilla en un recipiente hermético o en el envoltorio inicial, no emplear papel de aluminio como envoltorio. Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país.
Margarina suave , preparada a partir de una emulsión agua, aceite vegetal, de color y sabor característico libre de grasas trans.	En refrigeración 6 meses a temperatura de 2-5°C	Debe de indicar el nombre del producto, fecha de empaque y de caducidad. Cumplir con la legislación vigente del país

Recomendaciones para el Almacenamiento Seguro de Alimentos.

Alguna vez se ha preguntado por qué guardamos las cosas en el **refrigerador** o el **congelador**, o por qué almacenamos los alimentos en **recipientes herméticos**. La forma en que se almacenan los alimentos afecta tanto su calidad como su seguridad. El almacenamiento inapropiado de los alimentos puede llevar a que éstos se echen a perder y posiblemente ocasionen enfermedad.

Una de las formas en que los trabajadores demuestran que conservan la comida segura es manteniendo condiciones de almacenamiento apropiadas.

En un establecimiento para el cuidado de niños, es responsabilidad de los trabajadores asegurarse de que la comida sea segura para que la ingieran los niños. Los niños en especial corren el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos porque sus sistemas inmunológicos inmaduros no son tan capaces de repeler una enfermedad.

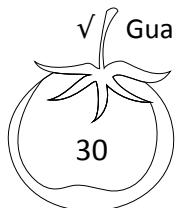
Es importante mantener seguros los alimentos en todo momento. Esto incluye todas las instancias que atraviesa el alimento desde el momento de su compra hasta el momento en que se cocina y se sirve.

Mantener seguros los alimentos durante el almacenamiento, reduce las posibilidades de contaminación y crecimiento de microorganismos, estos se encuentran en todas partes, en el aire, en el suelo, en el agua y pueden ser transmitidos a los alimentos por los animales, los roedores, o los seres humanos.

No deje nunca un producto congelado sobre una superficie a temperatura ambiente ya que las bacterias se reproducen más fácilmente a temperaturas mayores a los 5°C, de ahí la importancia de:

✓ Conserve las carnes crudas separadas de los alimentos listos para comer. Utilice una hielera o un contenedor aislante para transportar los alimentos fríos desde el almacén hasta el establecimiento.

✓ Guarde los alimentos refrigerados o congelados tan pronto como llegue de hacer las compras.



- ✓ Rote los alimentos para asegurarse de que los productos más antiguos se consuman primero.
- ✓ Almacene los alimentos que corresponden en el refrigerador asegure que mantenga una temperatura de 5°C o menos grados centígrados.
- ✓ A modo de práctica, verifique la temperatura y anote esa información a diario.

A continuación se mencionan algunos consejos generales para almacenar alimentos en el refrigerador:

No abarrote el refrigerador. Permita que el aire fresco circule libremente para enfriar los alimentos tan rápido como sea posible.

- ✓ Ponga etiquetas y fecha a todos los alimentos.
- ✓ Acelere el enfriamiento de alimentos calientes y reduzca el tiempo dentro de la zona de temperatura peligrosa mediante la transferencia de alimentos a recipientes poco profundos.
- ✓ Almacene los alimentos crudos o no cocinados debajo de los alimentos listos para comer a fin de evitar la contaminación cruzada.
- ✓ Limpie el refrigerador frecuentemente y cuando sea necesario.

Almacenar Alimentos en el Congelador:

- ✓ Almacenar alimentos en el congelador no mata a los microorganismos pero normalmente evita que se multipliquen a un nivel en que puedan causar enfermedades transmitidas por la comida.
- ✓ La temperatura correcta para el congelador es de 0°C.
- ✓ No descongele los alimentos congelados a temperatura ambiente, ya que ésta se encuentra dentro de la zona de temperatura peligrosa.
- ✓ Ordene los alimentos de manera tal que permita circular el aire frío en torno a ellos.
- ✓ Almacene los alimentos congelados en recipientes o materiales anti humedad para mantener la calidad del alimento.
- ✓ La utilización de envases cuadrados o rectangulares permiten un mejor aprovechamiento del espacio en el congelador.

Almacenamiento de Alimentos Cocinados en el Congelador:

Para congelar alimentos ya cocinados debe de seguir unas normas muy sencillas:

- ✓ Los alimentos que se van a congelar han de estar en un recipiente plástico o de cristal con tapa hermético que no se llene hasta arriba, porque el frío los dilatará tanto si tienen salsa como si no la tienen.
- ✓ Para meterlos en el congelador deberán estar a temperatura ambiente, ya que si se introducen calientes se puede estropear el motor del congelador al forzar su normal funcionamiento, con el riesgo añadido de que se estropee el resto de alimentos congelados.
- ✓ Las salsas se recomienda congelarlas en bolsitas. Y procure conservar los alimentos en recipientes con pocas raciones con el fin de que no tenga luego raciones que no vaya a consumir una vez descongeladas.

- ✓ No deje nunca un producto congelado sobre una superficie a temperatura ambiente ya que las bacterias se reproducen más fácilmente en estas condiciones.

Descongelación de Alimentos Cocinados:

- La descongelación de cualquier alimento debe realizarse en la nevera de un día para otro, y no a temperatura ambiente, con el fin de evitar su contaminación.
- Una vez descongelado el alimento, se ha de calentar hasta que dé un hervor de esta manera, se asegura que desaparezca cualquier germen patógeno que haya podido contaminar el producto. Nunca hay que volver a congelar los alimentos descongelados.
- En caso de que el alimento esté en malas condiciones, al llegar a ebullición desprende un olor característico a "picado (olor particular que recuerda al vinagre), que indica que no se debe consumir.

Cómo evitar que los alimentos se deterioren en caso de un corte de luz, o avería del refrigerador o congelador.

La mayoría de congeladores dejan de funcionar en algún momento, ya sea por un corte de luz, porque el aparato se avería o porque se deja la puerta entreabierto. Cualquiera que sea el motivo, trae consigo un riesgo de deterioro de los alimentos que se almacenan en él.

El grado de riesgo varía en función de aspectos como:

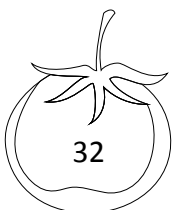
- Volumen de productos guardados.
- Tiempo de avería y la capacidad del congelador.

Las medidas preventivas se deben centrar en: calcular la inocuidad de los productos y desechar artículos que puedan suponer un riesgo para la salud, debido a la presencia de bacterias patógenas. Algunos de los patógenos del frío son *Listeria monocytogenes*, *Yersinia enterocolitica* y *Aeromonas hydrophila*. *Yersinia* puede crecer a bajas temperaturas y, además, resiste bien la congelación.

Por este motivo, es fundamental controlar la proliferación de esta variedad de patógenos cuando se registra un mal funcionamiento del congelador.

El grado en que un alimento se vea afectado depende:

- Del aumento de la temperatura los microbios pueden multiplicarse con rapidez.
- El líquido que eliminan los alimentos congelados puede quedar estancado en zonas de difícil acceso y convertirse en un foco de contaminación y, por tanto, ser fuente de intoxicación alimentaria.
- La temperatura a la que estaba el refrigerador o congelador antes de la interrupción de luz o avería entre otros, influyen en el tiempo de conservación cuanto más fría, más tiempo permanecen los productos congelados.



El mantener un control adecuado de la temperatura en frío del equipo durante una eventualidad permitirá:

- Agrupar los alimentos para mantener el frío durante más tiempo.
- No abrir la puerta ni siquiera para comprobar el estado de la comida.
- Si está previsto que la avería o corte de luz entre otros se solucione en menos de 24 horas, dejar la comida dentro y no abrir la puerta.
- Si el tiempo es superior a un día, cambiar los alimentos a otro refrigerador o congelador, **si es posible**.
- Si se desconoce el tiempo que los alimentos llevan en proceso de descongelación, lo más seguro es deshacerse de ellos.
- Separar la carne de aves de corral, ya que si empiezan a descongelarse, los jugos pueden llegar a otros alimentos y contaminarse.
- Si los productos aún contienen cristales de hielo, pueden volver a congelarse.
- Desechar los alimentos no cárnicos que hayan alcanzado temperaturas superiores a 5°C durante un periodo superior a dos horas.
- La carne roja, de ave y el pescado crudos resisten mejor la descongelación a una temperatura superior a los 5°C, por un máximo de seis horas durante el proceso de deshielo, su consumo deberá ser de inmediato, y para evitar riesgos a la salud su cocción en el interior de la carne debe alcanzar una temperatura de 75°C
- Usar un termómetro para controlar la temperatura en el interior, en distintas partes del congelador o refrigerador.
- Conocer la temperatura más alta es uno de los principales factores para determinar si el alimento congelado es seguro.

En el momento en el que se restablece la electricidad se procede:

- A recuperar aquellos alimentos que resisten mejor la descongelación que otros, por lo que se tendrá que verificar su estado de forma individual.
- La comida precocinada y el marisco **no podrán volverse a congelarse**, deberán desecharse si han alcanzado temperaturas superiores a 5°C durante más de tres horas.
- Los alimentos descongelados deben controlarse de la misma manera que otros perecederos (método PSP)

Los alimentos con mayor contenido de agua se mantendrán congelados durante más tiempo.

- Un congelador repleto de carne no se calienta de forma tan rápida como otro que esté lleno de pan
- Si se quieren congelar alimentos durante más de dos meses, una de las mejores formas de hacerlo es con papel de aluminio o bolsas de congelación. Estos métodos reducen la deshidratación de los alimentos y la pérdida de calidad.
- Antes de usar una bolsa, sin embargo, es recomendable asegurarse de que es apta para el congelador. No son útiles las bolsas convencionales de plástico destinadas al almacenamiento.

La congelación inactiva y frena la actividad de los patógenos, pero no los elimina. Por tanto, una vez descongelado el alimento, si contenía microbios, estos pueden llegar a ser más activos, ya que se favorecen las condiciones adecuadas de temperatura.

Una rigurosa higiene y desinfección en estos casos es una garantía de seguridad. Al hacerlo, deberán secarse todas las superficies para que no queden zonas húmedas donde proliferen.

Almacenar los Alimentos en lugares Secos.

No siempre guardamos los alimentos del modo más apropiado. Hacerlo correctamente alarga su vida útil, impide que los microorganismos se multipliquen y evita que pierdan sus propiedades nutritivas y se deteriore su aspecto.

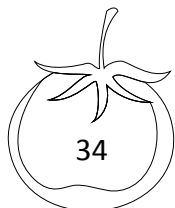
En la despensa y a temperatura ambiente.

Guardar bien los alimentos evita que pierdan propiedades nutritivas y que puedan causar problemas sanitarios. Algunas zonas de la despensa son más cálidas que otras y esto influye en el tiempo de conservación y la apariencia de algunos productos, el orden y la disposición de los alimentos serán:

- ✓ Los artículos de primera necesidad y de uso más frecuente se colocarán más cerca y a la vista, preferiblemente ordenados por grupos.
- ✓ Aquellos alimentos que no necesitan ser refrigerados o congelados, generalmente se almacenan en lugares secos y seguros, como son productos enlatados, la harina, azúcar, arroz, frijoles, garbanzos, bananos, plátanos, cebollas papas, zanahoria, camote, yuca, naranjas, limones todo tipo, papaya etc., garantizando su calidad y conservación.
- ✓ Mantenga la temperatura ambiente.
- ✓ Mantenga el lugar limpio y seco, según Guía Manejo de alimento Costa Rica 2009.
- ✓ Almacene todos los alimentos a una altura de 6 a 8 pulgadas con respecto al piso para que todas las partes de éste puedan limpiarse.
- ✓ Coloque fecha a todos los alimentos cuando los almacene.
- ✓ Coloque los alimentos que retire del recipiente original, como el arroz o la harina, en recipientes herméticos diseñados para el almacenamiento de alimentos y colóqueles etiquetas en que se mencione el contenido y la fecha de almacenamiento.
- ✓ Utilice la regla PEPS (Primero en Entrar, Primero en Salir) para que los alimentos más antiguos se consuman primero.
- ✓ Guarde siempre los productos químicos en un lugar diferente de los productos relacionados con los alimentos. Los productos químicos deberían guardarse lejos del alcance de los niños y no deberían ser utilizados por personal no autorizado ni por los visitantes.

Consejos para la conservación y el aprovechamiento nutritivo de los alimentos.

En la compra de alimentos perecederos congelados para uso del establecimiento que vengan empacados en bolsas isoterma, creadas específicamente para su transporte, hay que fijarse si el envase presenta o no **escarcha** ya que de ser así, significaría que la cadena de frío se ha roto, permitiendo crear un hábitat para que distintos **microorganismos** lo infecten viéndose afectados quienes lo consuman sufriendo ya sea un cuadro de **diarreas, vómitos** o terminar hospitalizados.



La cadena de frío, es una cadena de temperatura controlada que mantiene al alimento dentro del mismo rango de temperatura asegurando de esa forma que se mantenga en buen estado el alimento.

- **Envases cerrados de leche esterilizada o U.H.T:** se conservan perfectamente en la despensa, al resguardo de la luz, al igual que la nata, leche concentrada, en polvo y condensada.
- **Aceites:** se han de guardar en un lugar oscuro, en su propio recipiente o en otro que cierre bien para evitar que se oxide la grasa y se enrancie.
- **Pan:** se conserva bien uno o dos días en una panera o en una bolsa de tela. Se puede meter en la nevera dentro de una bolsa de plástico; no se enmohece, pero se endurece más deprisa, y se puede congelar. En cuanto a los **productos de bollería**, es aconsejable mantenerlos en lugar fresco y refrigerar los que contengan nata o crema.
- **Leche:** una vez abierta, se debe consumir en 2 ó 3 días y se ha de conservar en su propio recipiente o en una jarra bien tapada. La leche pasteurizada, conocida como leche fresca del día, los yogures y la mayoría de derivados lácteos (flanés, natillas, arroz con leche, etc.), deben estar refrigerados permanentemente.
- **Quesos:** se han de envolver en papel a prueba de grasa o guardar en un recipiente de plástico no hermético, para evitar que se reseque demasiado o se deteriore por enmohecimiento.
 - El papel de plástico transparente para envolver alimentos hace que el queso sude y se favorece el crecimiento de mohos.
 - Es conveniente guardar separados los distintos quesos para que no se produzca contaminación cruzada de ambos por mohos y olores.
 - Los quesos frescos son más delicados, por lo que se recomienda comprar lo más cerca posible de la fecha de su consumo 4 ó 5 días, requieren siempre de refrigeración. Los quesos curados son más resistentes duran días e incluso semanas.

Revisar bien la fecha de consumo.

Es importante respetar el plazo máximo de almacenamiento indicado en el envase, que suele situarse alrededor de los 12 meses si se guardan en un congelador a 18º C bajo cero.

Tubérculos (papas, yuca, tiquizque entre otros) congelados.

Una vez descongeladas, conviene cocinarla el mismo día que se van a consumir. No deben congelarse de nuevo, ya que perderían sus cualidades originales.

Cocinarlas las verduras sin descongelar y con poco agua

Reduce al máximo las pérdidas nutritivas durante su cocción. Se pueden cocinar también a la plancha, o al vapor.

- Si se cocinan mal se pierdan más del 50% de las vitaminas y de las sales minerales
- Como norma general las verduras se deben lavar en agua fría, no templada ni caliente, antes de cortarlas, para que no pierdan nutrientes (sales minerales y vitaminas) con sus jugos durante el corte.

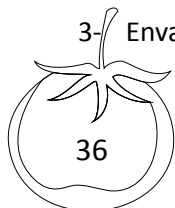
DIRECCIÓN CEN-CINAI

- Al cocinar las verduras debemos introducirlas en agua hirviendo a borbotones, para que no se oxiden (oscurezcan) y, de esa manera, en el momento en el que estén cocidas, sacarlas del agua hirviendo y refrescarlas al chorro del agua fría, poniéndolas inmediatamente a escurrir para que no queden en exceso lavadas.
- Las verduras deben cocinarse en agua salada, las verdes destapadas, y las blancas con la cazuela cubierta.
- No se debe desechar el agua de cocción de las verduras ya que en ella se encuentran parte de las vitaminas y minerales, nutrientes solubles en agua. Este nutritivo caldo lo podemos utilizar para elaborar otras preparaciones como un arroz, una sopa o una carne que se esté cociendo.
- Las papas no deben presentar brotes ni estar golpeadas.
- Seleccionaremos el tubérculo adecuado al uso que vayamos a darle. Así, elegiremos las patatas marrones para asar y, las amarillas para hervir, y las blancas y rojas para freír. La conservación debe realizarse en un lugar bien ventilado, oscuro, pueden conservarse más tiempo cubiertas de arena o de tierra y lejos de las cebollas.
- Evite mantener sumergida las papas peladas en agua fría esta práctica hace que se pierdan todas sus vitaminas, ya que el oxígeno que contiene el agua las oxida.
- **Verduras, hortalizas y frutas frescas:** se deben colocar en lugares frescos y secos, protegidas de la luz, o en la parte menos fría del refrigerador.
- Conviene conservar la mayor cantidad posible de las hojas exteriores oscuras de las lechugas, repollos, coles, etc., ya que al haber estado en contacto con el sol durante más tiempo, es donde mayor concentración de vitaminas hay.
- Para una mejor conservación e higiene siempre debemos poner los vegetales dentro de bolsas de plástico agujereadas o envueltas ligeramente en periódicos.
- Los tomates se conservan durante una semana sin problemas en el refrigerador.
- Es importante no comprar los todos los tomates de un color rojo, es preferible comprar algunos más verdes para ir consumiéndolos a medida que vayan madurando.
- **La lechuga preferiblemente con hojas de color verde uniforme.** Dependiendo del olor que emanen será el sabor. Su conservación será más efectiva si la dejamos dentro de bolsa plástica, bien cerrada y dentro de la refrigeradora. No es conveniente que quede cerca de frutas porque éstas despiden etileno, gas que interviene en el proceso de su maduración y provoca manchas marrones en los nervios de las hojas.
- **El brócoli debe ser de un verde oscuro en el tallo y de un verde azulado en el extremo de la flor.** Esta hortaliza se conserva en perfectas condiciones durante cinco días en el refrigerador.
- **La zanahoria de mejor calidad la encontramos en manojos.** Debe tener consistencia dura, firme y un color naranja intenso que nos indique su alto nivel de betacaroteno.

Hierbas frescas para congelar.

Antes de proceder a congelar las hierbas, no olvide seguir unos sencillos pasos:

- 1- Elija siempre hierbas muy frescas.
- 2- Para congelarlas enteras, limpie y separe las hojas, una a una, del tallo.
- 3- Envase las hierbas en bolsas de plástico, que cerrará y etiquetará para saber donde ha colocado cada una.



- 4- No necesita descongelarlas para condimentar platos, las puede usar directamente en los guisos. En todo caso, se descongelan a temperatura ambiente en poco tiempo. Sin embargo, su aspecto no es apropiado para adornar, ya que el proceso de congelación hace que pierdan su aspecto original.
- 5- Otra posibilidad muy cómoda es picar las hierbas frescas y repartirlas en cubiteras para el hielo. Se cubre con agua y se congela. Una vez hechos los cubitos, se pueden sacar y poner juntos en bolsas de plástico con etiqueta y fecha. Estos cubitos se añaden directamente al guiso sin descongelar para que proporcionen todo su aroma.

El tiempo de conservación de las hierbas congeladas es de 8 meses aproximadamente.

Almacenamiento prolongado de los huevos:

Refrigerar y manipular de forma adecuada los huevos garantiza su seguridad durante las cinco semanas posteriores a la fecha de caducidad.

- El frío aumenta su vida útil, guardarlos con la punta hacia abajo.
- En el verano las altas temperaturas favorecen el crecimiento de microorganismos, entre ellos, las salmonellas, por lo que se aconseja conservarlos en la nevera.
- Para la preparación del huevo entero se recomienda añadir un pequeño chorro de vinagre al agua de cocción, ya que en caso de que la cáscara se rompa, cosa bastante frecuente, y salga parte de clara por la fisura, ésta se coagulará inmediatamente, actuando de tapón e impidiendo la salida de más cantidad de clara.
- La sal junto con el vinagre también hacen que sea más sencilla la tarea de liberarlos de la cáscara, bajo un buen chorro de agua fría.

Almacenamiento más segura carne roja y blanca: El resto del año pueden mantenerse en la despensa, siempre y cuando esté alejada de fuentes de calor y comprobando que no haya ningún huevo sucio, con restos de heces, plumas o roturas, que pueden ser foco de contaminación.

- **Carnes rojas:** requieren de cuidado para su conservación pues, de lo contrario se pueden crear bacterias perjudiciales para la salud. Aparte podemos
- Se conserva fresca en la parte más fría del refrigerador, entre 3 y 5 días, garantizando su frescura y sabor de la carne.
- Su periodo máximo de conservación depende de la forma del corte de la pieza en las piezas enteras la superficie en contacto con el aire es menor que en filetes o carne picada y la conservación es más fácil.
- Mantenerla limpia y seca en recipientes provistos de una rejilla para aislarla del jugo que se desprende, o cubierta con un plástico adhesivo o papel de aluminio sin apretar.
- Si la carne no está en un ambiente refrigerado no dura más de dos horas. Muchas veces la carne se vende en envases plásticos sellados. En tal caso es mejor hacer un agujero en el plástico o poner la carne en un recipiente más adecuado, eliminando los líquidos antes de refrigerarla.
- Cuando guardamos la carne en el refrigerador lo mejor es hacerlo en trozos grandes, pues cuantos más cortes se hagan menos durará la carne. Por último, nunca mezclar en una misma bandeja carne cruda con carne cocida.

DIRECCIÓN CEN-CINAI

- **El proceso para conservar el pescado** en el refrigerador es diferente, pues es un alimento más delicado y su conservación requiere más cuidado. Limpiar bien el pescado antes de guardarlo en la refrigeradora, y hacerlo siempre en la parte más fría.
- El pescado no dura más de 24 o 36 horas en el refrigerador. Si no se planea consumirlo en ese tiempo lo mejor es frisararlo. Si el pescado viene en bandeja de plástico se puede hacer un agujero para que circule el aire, o, mejor aún, ponerlo en un recipiente con un trapo húmedo encima.
- Nunca mezclar en un mismo recipiente diferentes tipos de pescados crudos, pues se mezclarán los sabores.
- El pescado no se debe dejar fuera del congelador, ya que se multiplicaría los focos de contaminación en su carne.
- **Para conservar el pollo** lo mejor es guardarlo en una bolsa plástica o en aluminio pero antes retirar todo el líquido que pueda tener. No mojarlo ni lavarlo antes de ponerlo en la refrigeradora.
- El pollo limpio y en buen estado se conservará por 2 días en el refrigerador. Si contiene las menudencias y las vísceras se conservarán sólo por 24 horas. Si está cocido por 4 días en la refrigeradora o por 6 meses en el freezer.

El almacenamiento apropiado de los alimentos da seguridad a la hora de la preparación y su consumo. Cuando exista duda de la seguridad de un alimento o de una preparación, este deberá desecharse en la basura.

No hay razón para arriesgar la salud y el bienestar de nuestros clientes y beneficiarios de los establecimientos CEN-CINAI.

Para más información consultar la Guía de Manejo de alimentos.

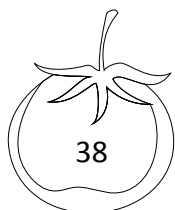
Consecuencias de los Aditivos y Preservantes en la Salud

Cabe mencionar que todos los aditivos, usados en dosis aceptadas, podría decirse que son inofensivos. Sin embargo, aquí te mencionamos lo que algunos aditivos podrían causar en dosis elevadas o frecuentes o en algunos organismos debilitados o mal nutridos.

Hidroxibenzoato de etilo: lo encontramos fácilmente en mayonesas, mostazas, salsas de tomate, aderezos para carnes, conservas de mariscos, mazapanes, alimentos a base de verduras, repostería. **EFFECTOS:** son las sustancias que más alergias producen en comparación con otros aditivos.

Anhidrido sulfuroso o dióxido de azufre: por lo general es muy poco el que se agrega y no se declara en la etiqueta. Los siguientes alimentos procesados podrían contenerlo: jugos de fruta, mermeladas, vinagres, pasteles. **EFFECTOS:** son sustancias adictivas.

Nitrito sódico o nitrato: lo encontramos esencialmente en todos los embutidos, morcillas, quesos, conservas de marisco (anchoas, arenques , pulpo, ceviches). **EFFECTOS:** al combinarse fácilmente con las sustancias de los alimentos generan peligrosas nitrosaminas, sustancias potencialmente cancerígenas , además que pueden desencadenar todo tipo de alergias. En lactantes puede bloquear el transporte de oxígeno produciendo cianosis.



Ácido propiónico : lo encontramos principalmente en toda la panadería procesada y repostería envasada. **EFFECTOS:** las ratas alimentadas con elevadas dosis desarrollan tumores.

Sulfitos y derivados: carne, vino y varios tipos de alimentos. **EFFECTOS:** los sulfitos parecen seguros para la mayoría de las personas. Sin embargo, se ha observado que en algunas poblaciones se desarrolla falta de respiración o conmoción letal poco después de exponerse a estos conservantes. Los sulfitos podrían provocar ataques de asma graves en asmáticos sensibles a sulfitos. Destruyen la vitamina B1. En la carne no es aceptable porque podrían enmascarar una mala calidad de la misma.

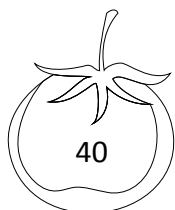
Glutamato: es muy común para potenciar el sabor para platos precocinados como sopas, salsas, caldos y platillos enlatados. **EFFECTOS:** su abuso puede provocar intolerancia en personas sensibles.



Colorante amarillo o tartrazina: es un colorante artificial que es frecuente encontrar en refrescos, gelatinas, helados, dulces, postres procesados. **EFFECTOS:** puede originar todo tipo de reacciones alérgicas e irritación en el estómago. Causa urticaria en menos de una de cada 10,000 personas. Por ley, siempre que este aditivo se le agregue al alimento, debe listarse en la etiqueta.

BHA y BHT: estos dos antioxidantes artificiales son sospechosos de potenciar la acción de algunos carcinógenos.

BIBLIOGRAFIA:

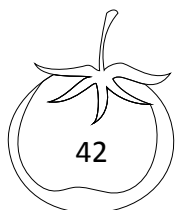
- 1- Decreto N° 5395 Ley General de Salud C.R.
- 2- Decreto N° 194779-S Reglamento de las S.A al Publico.
- 3- Decreto N° 17923-S Reglamento para Ferias, Turnos y similares.
- 4- Guías Manejo de Alimentos Dirección de Centros de Nutrición y Desarrollo Infantil San José, Costa Rica 2009.
- 5- Servicio de Alimentación del Hospital Blanco Cervantes de la C:C:S:S.
- 6- Referencia National Food Service Management Institute (Instituto de Administración del Servicio Nacional de Alimentos). (2002). Serving it safe (2nd ed) (Servir alimentos).
- 7- MIDEPLAN, Panorama Nacional, 1996, citado por Gobierno, 1997.
- 8- Informe datos básicos, 2009, Ministerio de Salud, Dirección de CEN-CINAI. Cuadro # 17.
- 9- Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica primera sección Guatemala, Septiembre de 1996.
- 10- Guías Alimentarias para la Educación Nutricional en Costa Rica 1997.
- 11- Manual de Buenas Prácticas de Manufactura Servicios de Nutrición C.C.S.S. Costa Rica 2000.
- 12- Comisión Intersectorial de Guías Alimentarias de Costa Rica (CIGA) C.R.2006.11.
- 13- Guía para el Manejo de Alimentos Ministerio de Salud C.R:2002.
- 14- Programa de Educación sobre Nutrición de Wisconsin.¿ Como Mantener los Alimentos Seguro?. 2005.
- 15- Náyade García Arafo , Criterios de Selección de Alimentos, Santa Cruz de Tenerife. España.
- 16- FAO 2002: Faro Mundial de Autoridades de Reglamentación sobre Inocuidad de los Alimentos (Marrakeck, 28-30 de Enero de 2002) y de la Conferencia Paneuropea sobre inocuidad y calidad de los alimentos (Budapest,25-28 de febrero del 2002).
- 17- Madelaine Vázquez Gálvez, ¿Cómo Seleccionar Alimentos?: Ingeniera Técnica. Especialista en tecnología y organización de la alimentación social. Autora de los libros Cocina ecológica en Cuba y Educación alimentaria para la sostenibilidad. Fundadora y asesora del Eco-Restorán El bambú, del Jardín Botánico Nacional. Directora del boletín Germinal.



- 18- Consumer Cómo organizar el frigorífico. http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/trucos_y_secretos/2004/02/26/140107.php.
- 19- CONSUMER EROSKI de : La OMS aconseja limitar los anuncios de “comida basura” dirigidos a niños. <http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/2011/01/24/198512.php>.
- 20- Escrito por Corresponsal Rondero Lunes, 05 de Julio de 2010 -PROPIEDADES DE LA MIEL DE ABEJA, PROPOLEO Y POLEN :
http://www.cunarc.org/index.php?option=com_content&view=article&id=257:propiedades-de-la-miel-de-abeja-propoleo-y-polen&catid=1:latest-news&Itemid=1
- 21-La Higiene en La Manipulación de Alimentos. <http://blog-search.co.tv/query/qu-es-el-botulismo.html>.
- 22 -  Nutrición Especializada.¿como seleccionar alimentos?: <http://www.nutricionespecializada.com/html/seleccionlim.html>.
- 23- ? Autora: Mabel Rembado : calidadalimentaria.net, ¿QUE SE ENTIENDE POR CALIDAD ALIMENTARIA:
www.calidadalimentaria.net/que.php.
- 24- Por Madelaine Vázquez Gálvez*¿Cómo seleccionar los alimentos?
<http://www.cubasolar.cu/biblioteca/energia/Energia37/HTML/articulo09.htm>.
- 25- Almacenamiento Seguro de Alimentos, referencia: Mealtine Memo . agrilife.org/urbanelpasofcs/files/2010/10/April-2010-newsletterSpanish.pdf.
- 26- Publicado por **CeciK** | August 26, 2009 11:03. Cómo conservar carnes en el refrigerador
http://saborgourmet.com/como_conservar_cerues_en_el_refrigerador/.
- 27- CONSUMER EROSKI , Mayo: Rabanito Fecha de publicación: 7 de mayo de 2007 : http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/en_la_cocina/alimentos_de_temporada/2007/05/07/162351.php.
- 28- TIPS Y CONSEJITOS DE COSINA. Dulce presencia : Conservar en la nevera
<http://www.ungidos.com/foros/index.php?topic=16764.10;wap2>
- 29- TALLER DE COCINA ESPAÑOLA – Sesión 4ª - 7/05/09 Iglesia Cristiana Evangélica de Chamartín : www.ichamartin.org/wp-content/uploads/contenido-sesion-4.pdf.
- 30 -  Food Safety and Inspection Servicio,Articulo, Inocuidad de los Alimentos durante la fiesta. En Español: <http://www.fsis.usda.gov/es/Bufets/index.asp>.
- 31:Alimentación Sana - Articulo Conservación de Alimentos.
<http://www.alimentacion-sana.com.ar/informaciones/novedades/conservacion.htm>
- 32- Fortinet Web Filtering Articulo,MICROORGANISMOS PRODUCTORES DE ALTERACIONES EN LOS ALIMENTOS ENLATADOS (1ª parte) <http://www.infoagro.com/conservas/microorganismos.htm>

DIRECCIÓN CEN-CINAI

- 33- FortiGuarro Web Fi Artículo, Intoxicación por alimentos por Lic. Marcela Licata - zonadiet.com
<http://www.zonadiet.com/salud/intoxicacion-alimentos.htm>
- 34- FortiGuarro Web Fi Artículo : Cajas de plástico para cítricos - Daplast, S.A. (envases), <http://www.interempresas.net/Envase/FeriaVirtual/Producto-Cajas-de-plastico-para-citricos-Daplast-47215.html>
- 35- Cajas Plásticas GUER-S SA. <http://www.cajasplasticasguers.com/home.html>
- 36- Clínica de Nutrición von Saalfeld, La mantequilla vs la margarina: sus cualidades nutricionales y culinarias, autora: Kathryn von Saalfeld, Nutricionista, [-www.saborysalud.com/...mantequilla-vs...margarina.../Page1.html](http://www.saborysalud.com/...mantequilla-vs...margarina.../Page1.html)
- 37- <http://es.wikipedia.org/wiki/Mantequilla>
- 38- Almacenamiento: <http://latierranoesredonda.blogspot.com/2009/07/mantequilla-vs-margarina.html>
- 39- Elección del plástico o bolsa. www.agrobit.com/Info.../AG_000005fp.htm -
- 40- Empacadora TORREY: ¿Qué es empacar al vacío? www.empacadorastorrey.com/empacar_vacio.html
- 41- Plastic Ingenuity, Empaques para alimentos <http://www.plasticingenuity.com/spanish/food-packaging.php>
- 42- CONSUMER EROSKI, septiembre de 2003, redactor, JOSÉ JUAN RODRÍGUEZ JEREZ, las enfermedades de transmisión alimentaria. <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/ciencia-y-tecnologia/2001/05/04/155.php>
- 43- Diccionario Enciclopédica Vox 1. © 2009 Larousse Editorial, S.L." requebrar" <http://es.thefreedictionary.com/requebrada>
- 44- MESAY BAR: CONSIDERACIONES ESPECIFICAS PARA EL ALMACENAMIENTO: <http://mesabarjorgeantonio.blogspot.com/2011/04/definicion-importancia-y-metodos-de.html>
- 45- BIBLIOGRAFÍA: -Introducción a la ingeniería de los alimentos, R. Paul Singh Dennis R. Heldman, Editorial Acriba, S.A. Congelación de Alimentos. <http://pdf.rincondelvago.com/congelacion-de-alimentos.html>
- 46- BDP- Frio; Aplicaciones Profesionales Bolsas Isotermas
<http://tienda.bdpfrio.com/Aplicaciones-Profesionales/Bolsas-Isotermas>
- 47- mailxmail.com: Autor, Gustavo Jiménez Mora, Materiales para congelar. <http://www.mailxmail.com/curso-cocina-alimentos-congelados/materiales-congelar>
- 49- Alimentación Sana, Los conservantes en los alimentos: <http://www.alimentacion-sana.com.ar/Portal%20nuevo/actualizaciones/conservantes.htm>



- 50- Diccionario de la lengua española © 2005 Espasa-Calpe, hermético: <http://www.wordreference.com/definicion/herm%C3%A9tico>
- 51- infoAgro.com, Tinned Food alterations produced by microorganisms: www.infoagro.com/conservas/microorganismos.asp
- 52- Zonadiet.com, intoxicación por alimentos: <http://www.zonadiet.com/salud/intoxicacion-alimentos.htm>
- 53- Bienvenidos a Inciclopedia, Fecha de Caducidad: http://inciclopedia.wikia.com/wiki/Fecha_de_caducidad
- 54- Plastic Ingenuity, Empaques para Alimentos: <http://www.plasticingenuity.com/spanish/food-packaging.php>
- 55- Saludalia.com, Conservación de Alimentos; Última actualización: junio 2011. http://www.saludalia.com/Saludalia/servlets/contenido/jsp/parserurl.jsp?url=web_saludalia/vivir_sano/doc/nutricion/doc/doc_proceso_conservacion
- 56- Wikipedia Enciclopedia libre; Colorante Alimentario: http://es.wikipedia.org/wiki/Colorante_alimentario
- 57- Alimentos Sanos; El Origen y Usos de Aditivos Alimentarios e Industriales: <http://www.alimentacionsana.com.ar/informaciones/novedades/aditivos.htm>
- 58- Autor: NATÀLIA GIMFERRER MORATÓ, CONSUMER EROSKI, 13 de febrero 2008. La caducidad de los alimentos: <http://www.consumer.es/seguridad-alimentaria/sociedad-y-consumo/2008/02/13/174523.php>
- 59- Selecciones.com: ¿Por qué un recipiente hermético conserva los alimentos por más tiempo?: http://mx.selecciones.com/contenido/a1449_por-que-un-recipiente-hermetico-conserva-los-alimentos-por-mas-tiempo
- 60- Autor: Gustavo Jiménez Mora, mailxmail.com, curso de Cocina, alimentos congelados : <http://www.mailxmail.com/curso-cocina-alimentos-congelados>
- 61- Consumer Eroski, Métodos de conservación aplicados al pescado: <http://pescadosymariscos.consumer.es/metodos-de-conservacion/congelacion/>
- 62- Radio16 , Como comprar pescado fresco: <http://www.radio16.com/2008/03/18/como-comprar-pescado-fresco/>

