

ES IMPORTANTE CONSIDERAR...

1

Almacenar alimentos por el tiempo sugerido y según indicaciones del envase de origen.

Teléfono de atención al cliente 900 500 103

Una vez abierto el envase, conservar en el refrigerador y consumir antes de 3 días.

LACTIBER LEÓN
Ctra. Trabajo del Cerro del s/o

2

Evitar congelar verduras de hojas verdes como lechuga, acelga y espinaca, así como también tomate. Considerar envases herméticos ventilados, como bolsas perforadas en refrigerador.



3

Almacenar huevos en refrigerador, sin lavar cáscara hasta su uso y en la parte interior del equipo de frío, no en puerta.



4

Descongelar alimentos en refrigerador, el proceso puede durar de 24 a 72 horas. Si esto no es posible, descongelar bajo chorro de agua fría en envase original.



Nunca utilizar microondas.

Los alimentos descongelados, no se pueden volver a congelar.

5

La solución sanitizante esta compuesta por 4 cucharaditas (cuchara de té) de cloro comercial (5 o 6%) en 1 litro de agua.

Recuerde sanitizar los utensilios, así como también refrigerador de forma periódica.



Conservación de Alimentos en casa



KATTIA VALENZUELA ZANNI
NUTRICIONISTA

REFERENCIAS:

1. INTA. UNIVERSIDAD DE CHILE.
2. Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G.



RECOMENDACIONES PARA EL HOGAR

Contingencia nacional Coronavirus (COVID-19) y Alimentos

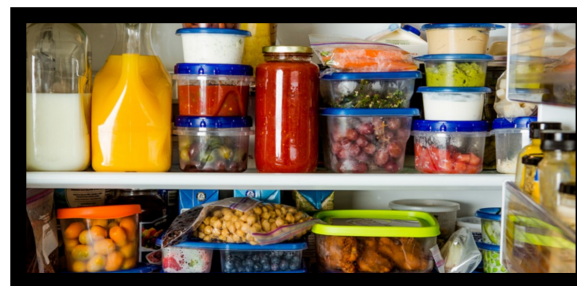
Debido a contingencia nacional de la nueva cepa de Coronavirus (COVID-19), es importante asegurar la inocuidad de los alimentos y realizar una correcta conservación de cada uno de ellos, prolongando su vida útil.

En la actualidad, no existe evidencia que Coronavirus se transmita por los alimentos. La propagación se da por gotitas, por ejemplo al toser, por eso al elaborar alimentos es necesario aplicar un lavado de manos efectivo y evitar cocinar o manipular alimentos, si se encuentra enfermo, de no ser posible, utilice mascarilla.



Lavar y sanitizar con solución clorada tabla para picar y cuchillos, antes y después de manipular alimentos, evitando la contaminación con microorganismos de un alimento a otro, por ejemplo: carnes, frutas y verduras.

TIEMPO DE CONSERVACIÓN POR GRUPO DE ALIMENTOS



PREPARACIONES ELABORADAS
SE RECOMIENDA ALMACENAR EN
ENVASES HERMÉTICOS A
TEMPERATURA DE REFRIGERACIÓN,
DE 2 A 5 DÍAS.

Temperatura de Refrigeración	0 a 5°C
Temperatura de Congelación	-18°C a -22°C

ALIMENTO	REFRIGERACIÓN	CONGELACIÓN
Cereales y Legumbres Cocidas	1 semana	3 meses
Verduras Frescas (no de hojas verdes)	5 a 7 días	1 año
Huevos	30 días	No se permite
Carnes Crudas	3 días	6 meses a 1 años
Carnes Cocidas	3 días	3 meses
Leche, yogurt y quesos	2 a 5 días (seguir indicaciones del proveedor)	1 a 3 meses (seguir indicaciones del proveedor)

Referencia: Colegio de Nutricionistas Universitarios de Chile A.G. 2020.

