Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

Prevención ante la llegada de altas temperaturas

La cadena de frío y la alimentación adecuada

Dirección General de Asistencia Sanitaria y Resultados en Salud
Subdirección de Gestión y Evaluación de Resultados en Salud

¿ Por qué?

El mantenimiento a baja temperatura de alimentos refrigerados permite:

- Conservar las cualidades de los alimentos.
- Enlentece el crecimiento de microorganismos.
- Limitar la aparición de toxiinfecciones

Conductas seguras

Son las que mantienen la cadena de frío. Se inician en el lugar de distribución de los alimentos:

- Comprar los alimentos más sensibles al calor al final de la compra.
- Utilizar bolsas isotérmicas.
- Colocar de forma racional las bolsas en el medio de trasporte para facilitar su colocación lo más inmediata posible en el frigorífico o congelador.

Unidad de procesos Asistenciales y Servicios

Conductas seguras

Y continúan en el domicilio:

- Limitar al máximo el tiempo entre compra, conservación y preparación de los alimentos.
- Colocar los alimentos en el frigorífico respetando las zonas de frío:
  - de 6 a 10 grados, mantequilla, huevos, salsas…
  - de 4 a 6 grados, lácteos, quesos frescos, pasteles….
  - inferior a 4 grados, pescados, carnes, charcutería…
- No cargar en exceso el frigorífico.
- Respetar la fecha de caducidad estrictamente.
- Observar color y olor antes de la preparación.

Conductas seguras

La descongelación:

- Se realizará en refrigeración.
- Una vez descongelados se elaboraran inmediatamente o se conservarán en refrigeración.
- Los alimentos descongelados, destinados a elaborar comidas no se podrán recongelar.
- Las comidas preparadas descongeladas, no se podrán recongelar.

Unidad de procesos Asistenciales y Servicios

Conductas seguras

Comidas ya cocinadas:

•Se elaborarán con la menor antelación posible a su consumo, salvo las que vayan a ser congeladas o refrigeradas.
•Las comidas preparadas que vayan a ser conservadas en frío se refrigerarán desde el fin de su preparación, en el plazo de tiempo más breve.
•Las comidas preparadas cocinadas se mantendrán en refrigeración hasta su utilización y se recalentarán en el menor tiempo posible

Conductas seguras

Temperaturas de almacenamiento y conservación de comidas preparadas:

a. Comidas congeladas <= -18ºC
b. Comidas refrigeradas con un período de duración inferior a 24 horas <=8ºC
c. Comidas refrigeradas con un período de duración superior a 24 horas <=4ºC
d. Comidas calientes >=65ºC

Conductas seguras

Los medicamentos:

a. Los que precisan condiciones específicas de conservación:

- entre +2 y +8ºC, conservar en frigorífico y extraer unos minutos antes de su utilización.
- inferior a 25 o 30ºC, pueden sobrepasar puntualmente estas temperaturas, conservar en lugar fresco.

b. Los que pueden conservarse a temperatura ambiente:

- no se degradan salvo a exposiciones superiores a 40ºC durante 6 meses.
- conservar en estantes ventilados.

Conductas seguras

Los medicamentos:

c. Casos particulares:

- Algunas presentaciones farmacéuticas, supositorios, óvulos, cremas…son bastantes sensibles a las subidas de temperatura. No consumir si su apariencia externa ha sido modificada

- Para transportar los medicamentos aplicar las mismas normas de conservación, respetando la cadena de frío y sin congelarlos.