

# Enfermedades Transmitidas por Alimentos

Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), hoy día aún constituyen un riesgo significativo para la salud de la población y pese a los adelantos tecnológicos; el suministro de alimentos inofensivos y su almacenamiento en buenas condiciones constituye un problema mundial.

Las ETA más frecuentes y numerosas son aquellas ocasionadas por alimentos que han sufrido una contaminación biológica, ya sea de bacterias, virus o parásitos; y la forma más efectiva de prevenirla está en nuestras manos. La adopción de medidas básicas de higiene es una gran herramienta.

## Algunas pautas preventivas

- 1) Lavarse las manos con frecuencia, usar agua segura, jabón y cepillo especialmente antes de preparar comidas, después de ir al baño, o de cambiar un bebé. También lavarse las manos cuando se manipulan alimentos crudos y otros productos que puedan estar contaminados.
- 2) Emplear agua segura en todas las etapas y procedimientos de la cadena alimenticia.
- 3) Mantener una escrupulosa higiene en el lugar donde se preparan y/o manipulan los alimentos.
- 4) No toser ni estornudar sobre los alimentos, tampoco manipularlos con heridas sin cubrir o infecciones de cualquier tipo. La tos, los estornudos, las lesiones de piel o las diarreas pueden vehicular microorganismos que al introducirse en los alimentos resultan peligrosos.
- 5) Lavar cuidadosamente los alimentos de origen vegetal al entrar a la cocina.
- 6) Evitar la contaminación cruzada, o sea, los alimentos en crudos no deben estar en contacto con los cocidos ni en el almacenamiento ni durante su manipuleo. Tampoco los alimentos cocidos deben entrar en contacto con utensilios o vajilla empleados para el manipuleo de productos crudos.
- 7) Los alimentos como por ejemplo tartas o empanadas que luego de su preparación no se cocinan, ni consumen de inmediato deben mantenerse en frío a fin de evitar el crecimiento microbiano.
- 8) Cocinar bien los alimentos, en especial los de origen animal, a 80 grados centígrados o más, a fin de destruir bacterias o parásitos de riesgo para la salud.
- 9) Después de la cocción no enfriar los alimentos a temperatura ambiente por más de una hora, dejarlos más tiempo sin refrigerar entraña riesgos.
- 10) Recalentar bien los alimentos ya cocidos. Deben recalentarse a temperatura superiores a los 80 C en toda la masa. Esta medida asegura la destrucción de los microorganismos que pudieran haber llegado al alimento durante el almacenamiento.
- 11) Alimentos congelados: su descongelamiento debe realizarse en la heladera y no a temperatura ambiente.
- 12) Consumir solo productos de procedencia conocida e identificada en la etiqueta o rótulo. No compre productos sin marca.
- 13) Controlar y respetar las fechas de elaboración y vencimiento de los alimentos.
- 14) No comprar, ni consumir latas hinchadas, oxidadas, abolladas o carentes de etiqueta.
- 15) No ingerir alimentos crudos tales como pescados, mariscos, huevos, ni carnes sin cocción completa.

Por último, también deseamos brindar algunos datos para detectar y reconocer ante una intoxicación alimentaria:

Decaimiento, fiebre, náuseas, vómitos, diarreas, dolor abdominal.

Ante cualquiera de estos síntomas es importante consultar a su médico de cabecera en la Unidad Sanitaria u Hospital de referencia.

Dra. Cintia Fernández  
Fiscalización Sanitaria  
Región Sanitaria I