

## Cómo prevenir Enfermedades Transmitidas por Alimentos

Con la llegada del verano y el consecuente aumento de la temperatura es importante conocer los cuidados necesarios al momento de manipular alimentos para disminuir el riesgo de contraer Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs).

Desde el INTI se ofrece asistencia técnica y capacitación en sistemas de inocuidad alimentaria mediante la implementación de programas de seguridad

El Centro INTI-Mar del Plata brinda una serie de recomendaciones para asegurar que los alimentos que se elaboren sean seguros e inocuos, en pos de resguardar la salud de los consumidores, minimizando la posibilidad de ocurrencia de ETAs.

### **El INTI aconseja:**

- Adquirir alimentos en establecimientos que den garantías de su correcta manipulación y conservación.
  
- Durante las compras en supermercados, los alimentos congelados y refrigerados deben elegirse en última instancia, de manera que su exposición a temperatura ambiente sea del menor tiempo posible. Procurar almacenarlos inmediatamente en la heladera o freezer al llegar al domicilio.
  
- Mantener siempre los alimentos protegidos dentro de recipientes con tapa o utilizar papel film para cubrirlos.
  
- Con el objetivo de prevenir la contaminación cruzada en la heladera, deben almacenarse los alimentos cocidos en los estantes superiores de la heladera y los crudos en los estantes inferiores. A su vez, deben utilizarse diferentes tablas y utensilios para procesar distintos tipos de alimentos.
  
- Mantener los alimentos no perecederos en un ambiente fresco y seco.
  
- Almacenar los huevos a temperatura comprendidas entre 8 a 15°C para su correcta conservación. Deben lavarse únicamente al momento de ser utilizados.

- El lavado de manos debe ser frecuente, en especial luego de utilizar el sanitario, manejar residuos, sonarse la nariz, estornudar, toser, tocarse el pelo o cualquier parte del cuerpo, manipular alimentos crudos, realizar actividades de limpieza y cada vez que entre en contacto con algún elemento contaminante.
- Al momento de descongelar los alimentos debe emplearse alguna de las siguientes metodologías: colocar el alimento en la heladera, exponerlo a una corriente de agua fría continua o bien utilizar el horno microondas (siempre y cuando el alimento se consuma inmediatamente). Los alimentos nunca deben descongelarse a temperatura ambiente o utilizando agua caliente.
- Antes de consumirse frutas y hortalizas crudas deben ser lavadas con abundante agua y luego desinfectadas colocándolas en una solución de agua con lavandina (1 gota de lavandina por litro de agua) durante 10 minutos y, por último, enjuagándolas bien para eliminar los restos del producto químico.
- Cocinar muy bien los alimentos cárnicos, particularmente las hamburguesas.
- Minimizar la exposición de los alimentos a temperatura ambiente. Recuerde que las bacterias se multiplican rápidamente a temperatura ambiente favoreciendo su reproducción en el alimento.

**Al realizar actividades recreativas al aire libre tomar las siguientes precauciones:**

- Transportar los alimentos dentro de una conservadora con cantidad suficiente de geles refrigerantes.
- Si se consumen alimentos con aderezos deben ser colocados al momento de su consumo.
- Dejar enfriar los alimentos antes de ingresarlos a la conservadora, nunca colocarlos calientes.

Fuente: <https://www.inti.gob.ar/noticias/21-asistencia-regional/518-como-prevenir-enfermedades-transmitidas-por-alimentos>

---