

Enfermedades transmitidas por alimentos

Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) constituyen un importante problema de salud a nivel mundial. Son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos, o bien por las sustancias tóxicas que aquellos producen.

La preparación y manipulación de los alimentos son factores clave en el desarrollo de estas enfermedades, por lo que la actitud de los consumidores resulta muy importante para prevenirlas. De hecho, las estadísticas indican que prácticamente el 40% de los brotes de ETA reportados en la Argentina ocurren en el hogar.

Las ETA pueden ser intoxicaciones o infecciones

- Infección transmitida por alimentos: se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud, como virus, bacterias y parásitos (ej.: salmonella, virus de la hepatitis A, triquinella spirallis).
- Intoxicación causada por alimentos: se produce por la ingestión de toxinas o venenos que se encuentran presentes en el alimento ingerido, y que han sido producidas por hongos o bacterias, aunque éstos ya no se hallen en el alimento (ej.: toxina botulínica, enterotoxina de Staphylococcus).

Síntomas

Los síntomas de las ETA pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. También pueden presentarse síntomas neurológicos, ojos hinchados, dificultades renales, visión doble, etc.

La duración e intensidad de los síntomas varía de acuerdo a la cantidad de bacterias o toxinas presentes en el alimento, a la cantidad de alimento consumido y al estado de salud de la persona, entre otros factores.

Grupos vulnerables

Existen grupos como los niños, los ancianos y las mujeres embarazadas que, por su baja resistencia a las enfermedades, son especialmente vulnerables. En estos casos, las

precauciones deben extremarse, pues las consecuencias de las ETA pueden ser severas, dejando secuelas o incluso hasta provocando la muerte.

Por el contrario, para las restantes personas los síntomas son pasajeros; en la mayoría de los casos, sólo duran un par de días, sin ningún tipo de complicación.

¿Cómo se contaminan los alimentos?

Los microorganismos peligrosos pueden llegar a los alimentos en cualquier momento, desde que son producidos en el campo hasta que son servidos. Cuando aquéllos sobreviven y se multiplican, pueden causar enfermedades en los consumidores. La contaminación es difícil de detectar, ya que generalmente no se altera el sabor, el color o el aspecto de la comida.

Recomendaciones para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos en su hogar

Mantén la higiene

- Lavate las manos antes de preparar alimentos y varias veces durante su preparación. Hacerlo también luego de cada vez que vayas al baño.
- Lavá y desinfectá todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Protegé los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales. Si bien la mayoría de las bacterias no causan enfermedades, algunas de ellas son peligrosas y están ampliamente distribuidas en el suelo, en el agua, en los animales y en las personas. Al ser transportadas por las manos, la ropa y los utensilios, pueden entrar en contacto con los alimentos y transferirse a éstos, provocando enfermedades.

Separá los alimentos crudos de los cocidos

- Separá siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Para manipular carnes y otros alimentos crudos, usá equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar.
- Conservá los alimentos en recipientes separados, a fin de evitar el contacto entre los crudos y los cocidos. Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a comidas cocinadas o listas para consumir, ya sea durante su preparación o conservación.

Cociné completamente

- Cociné completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.
- Herví los alimentos como sopas y guisos, para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C (se recomienda el uso de termómetros). Para carnes rojas y pollos, cuidá que no queden partes rojas en su interior.
- Recalentá completamente la comida cocinada, pues una correcta cocción mata casi todas las bacterias peligrosas. Diversos estudios señalan que cocinar el alimento, de manera que todas sus partes alcancen 70° C, garantiza la inocuidad de su consumo. Ello debe controlarse especialmente respecto a determinados alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida.

Mantené los alimentos a temperaturas seguras

- No dejes alimentos cocidos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- Enfríá lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente por debajo de 5° C).
- Mantené bien caliente la comida lista para servir (por encima de los 60° C).
- No guardes las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera.
- No descongeles los alimentos a temperatura ambiente, pues algunas bacterias podrían multiplicarse muy rápidamente. Tené en cuenta que, por debajo de los 5° C o por encima de los 60° C, el crecimiento bacteriano se hace más lento o se detiene, aunque algunas bacterias peligrosas pueden desarrollarse a temperaturas menores a 5°C.

Usá agua y alimentos seguros

- Utilizá agua de red o asegurate de potabilizarla antes de su consumo.
- Seleccioná alimentos sanos y frescos.
- Preferí alimentos ya procesados, tales como la leche pasteurizada.
- Lavá las frutas y las hortalizas en forma minuciosa, especialmente si se consumen crudas.
- No consumas alimentos ni los utilices para su preparación después de la fecha de vencimiento. Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas y sustancias químicas, algunas de las cuales pueden formarse incluso en alimentos dañados o con hongos. Por ese motivo, una cuidadosa selección de los alimentos y la aplicación de algunas medidas simples, como lavar y pelar, disminuyen el riesgo.

Otras recomendaciones a tener en cuenta

- No descongeles a temperatura ambiente, ni con mucha anticipación, los alimentos que vayas a cocinar (carnes, pollos). Traslade el alimento congelado desde el freezer hasta la heladera.
- No vuelvas a congelar un alimento que ya fue descongelado, a menos que lo cocines antes de colocarlo nuevamente en el freezer.
- Mantené los alimentos refrigerados hasta el momento de servirlos, ya sea las ensaladas que se consumen directamente (en especial si tienen mayonesa) como aquellas comidas elaboradas que deben recalentarse hasta alcanzar la temperatura de cocción.
- Mantené refrigerados especialmente aquellos alimentos en base a cremas o mayonesas. Preferí la mayonesa comercial a la casera.
- Evitá la contaminación cruzada. En la heladera, mantené con tapa los alimentos que se consumen fríos (como las ensaladas) y separados de los demás. Lo mismo corre para los cocidos y los crudos.
- Durante los días de alta temperatura, los alimentos no deben permanecer fuera de la heladera por más de una hora antes de ser consumidos, recalentados, refrigerados o colocados en el freezer.
- Si consumís mariscos, asegurate de que no sea tiempo de veda por la marea roja.
- Evitá cortar la cadena de frío, pues en verano los alimentos son más susceptibles, sobre todo si los transportás fuera de tu casa (picnic, playa, etc.).
- Utilizá agua segura, no sólo para lavar sus manos y los utensilios que emplees sino también para preparar hielos, jugos o mamaderas.
- Conservá los huevos en la heladera y en su envase de expendio, separados de otros alimentos listos para ser ingeridos. Preferí el consumo de huevos totalmente cocidos (duros).
- Consumí los huevos frescos dentro de los treinta días posteriores a su compra y los cocidos (duros) antes de los siete.
- Al abrir una lata de conservas, transferí todo su contenido a un envase de vidrio o plástico. Nunca conserves el excedente en el envase original.
- No utilices envases de uso alimentario (especialmente los retornables), para contener otras sustancias como detergentes, solventes, insecticidas, etc. Tampoco uses los recipientes de otros productos para guardar alimentos.

- Constatá la integridad de los envases que se adquieran. No compres aquellos que se encuentren en malas condiciones (latas o tretrapacks abollados, hinchados u oxidados, o bolsas plásticas perforadas).
- Antes de comprar un alimento, controlá que su envase posea fecha de vencimiento y número de registro. Si no los tiene, denunciá la situación ante la autoridad competente.
- No guardes alimentos junto a productos de limpieza.

Fuente: <https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/enfermedades-transmitidas-por-alimentos#:~:text=Las%20enfermedades%20transmitidas%20por%20los,sustancias%20t%C3%B3xicas%20que%20aquellos%20producen.>