

AMEBIASIS

Producida por alimentos contaminados especialmente por excrementos, se manifiesta con fiebre, escalofríos, diarreas con sangre, malestar abdominal; también produce estreñimiento.



Para prevenir riesgos para nuestra salud y la de nuestra familia, procuremos tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

En la compra

- ▶ Evitar adquirir productos sin etiquetas, en los que no figure la fecha de elaboración o de vencimiento, o con etiquetas superpuestas o sucias; así mismo, hacer a un lado productos vencidos, latas abolladas u oxidadas, o frascos con fisuras o la tapa floja.
- ▶ Dejar para el último momento de las compras la adquisición de los productos perecederos, tales como helados, leche, yogures, etc., para que no permanezcan durante demasiado tiempo por fuera del refrigerador mientras se recorre el establecimiento.
- ▶ Asegurarse de que los alimentos que se venden congelados estén empacados en paquetes individuales. Así, aquellos que pueden escurrir jugos o sangre (como la carne, por ejemplo) no entrarán en contacto con los demás productos de la compra. Es importante cerciorarse de que el empaque de dichos alimentos se encuentre bien sellado y esté frío al tocarlo.

En la preparación

- ▶ Los alimentos crudos (en particular el pollo, la carne y la leche no pasteurizada) suelen venir contaminados por agentes patógenos que es necesario eliminar, lo cual se logra cocinándolos bien, a una temperatura no inferior a 70 grados centígrados. Los alimentos que vienen congelados, por su parte, deben descongelarse completamente antes de proceder a cocinarlos.
- ▶ Procurar comer los alimentos inmediatamente después de cocinados.
- ▶ Evitar al máximo utilizar el mismo cuchillo y la misma superficie en que se manipuló y se preparó un alimento crudo.
- ▶ Lavarse bien las manos y las uñas antes de empezar a cocinar y después de cualquier interrupción (en particular si se hace para cambiar al niño de pañal o para ir al sanitario). Si se han manipulado alimentos crudos (pescado, carne, pollo u otros) es necesario lavarse de nuevo las manos antes de seguir adelante con nuestra labor.

- ▶ Si tenemos alguna infección en las manos, es necesario vendarlas o recubrir las antes de entrar en contacto con alimentos.
- ▶ Mantengamos perfectamente limpias todas las superficies de la cocina; no olvidemos que cualquier desperdicio, migaja o mancha puede ser un reservorio de gérmenes. Los paños que están en contacto con platos o utensilios se deben cambiar cada día y hervir antes de volver a usarlos.
- ▶ Si desconfiamos de la calidad del agua, conviene hervirla o tratarla con cloro antes de incorporarla a los alimentos o transformarla en hielo para refrescar las bebidas, teniendo especial cuidado con aquella utilizada para preparar la comida de los lactantes.

Signos para reconocer un alimento que nos puede causar daño

- ▶ Falta o pérdida de consistencia y alteración de la textura (reblandecimiento, endurecimiento, encogimiento),
- ▶ Cambios en su color original (oscurecimiento o decoloración).
- ▶ Presencia de mohos (polverulencia negra, blanca, gris, verde o azul).
- ▶ Olores extraños, tales como olor a podrido, a fermentado, a rancio y otros olores desagradables.
- ▶ Sabores extraños: agrio, rancio, amargo, fermentado o podrido.

Almacenamiento y conservación

- ▶ Debemos mantener tapadas las frutas, las verduras y demás alimentos.
- ▶ Los estantes donde almacenamos los alimentos deben estar limpios, ventilados y secos.
- ▶ La nevera debe mantenerse siempre limpia. Al refrigerar los alimentos no mezclaremos los crudos con los cocinados.



- En viviendas con deficiencias en el servicio de electricidad los alimentos refrigerados se mantienen sanos siempre que la energía no falte por más de 4 horas.
- Si vivimos en un lugar propenso a inundaciones, coloquemos los estantes de la despensa en un lugar lo suficientemente alto, de modo que las aguas contaminadas de la inundación no lleguen hasta los alimentos.
- No consumamos alimentos que fueron cubiertos por una inundación, incluidos los productos enlatados.

ALGUNAS DE LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES TRASMITIDAS POR LOS ALIMENTOS (E. T. A.)

MICROORGANISMO PATÓGENO	ENFERMEDAD	FORMAS MÁS FRECUENTES DE TRANSMISIÓN	DESCRIPCIÓN DE LA ENFERMEDAD
<i>Salmonella</i>	Salmonelosis	Carnes crudas, aves de corral, lácteos, camarones, pastas, chocolate.	Los síntomas comienzan de 8 a 12 horas luego de haber consumido el alimento contaminado: dolor abdominal, diarrea, algunas veces náuseas y vómitos.
<i>Shigella</i>	Disentería bacilar (Shigelosis)	Productos lácteos, aves de corral, ensalada de papas.	Los síntomas comienzan 1 a 7 días de consumido el alimento contaminado: espasmos abdominales, diarrea, fiebre, vómitos y sangre, pusos mucosidades en heces.
<i>Staphylococcus aureus</i>	Intoxicación estafilocócica	La toxina se produce si los alimentos contaminados son dejados a temperatura ambiente: carnes, aves de corral, atún, ensalada de papas, amasados de pastelería con crema.	Los síntomas aparecen a las 2, 3 ó 6 horas de consumido el alimento contaminado: náuseas, vómitos, diarreas, cólicos abdominales, cefaleas, sudoración, debilidad.

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS

MANTENGA LA LIMPIEZA



- ▶ Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación.
- ▶ Lávese las manos después de ir al baño.
- ▶ Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos.
- ▶ Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

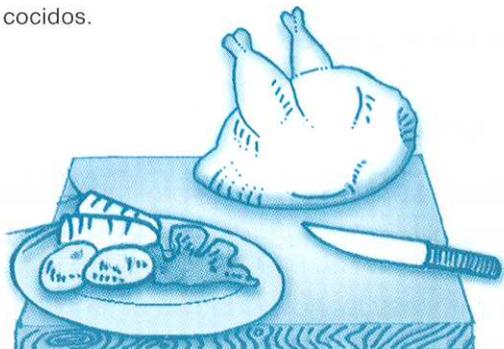
COCINE COMPLETAMENTE

- ▶ Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- ▶ Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que alcanzaron 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros.
- ▶ Recaliente completamente la comida cocinada.

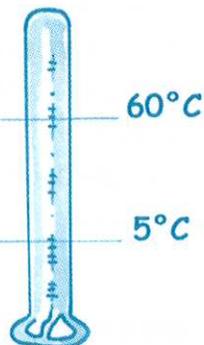


SEPRE LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCINADOS

- ▶ Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.
- ▶ Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- ▶ Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.



Zona de Peligro



MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- ▶ No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas.
- ▶ Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C (41°F)).
- ▶ Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F)).
- ▶ No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para los niños no deben ser guardados.
- ▶ No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- ▶ Use agua tratada para que sea segura.
- ▶ Seleccione alimentos sanos y frescos.
- ▶ Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.
- ▶ Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- ▶ No utilice alimentos después de su fecha de vencimiento.

