

CÓMO CONSUMIR LOS ALIMENTOS

- Recalentar adecuadamente los alimentos previamente cocidos (más de 70°C), un golpe de calor no basta.
- Descongelar completamente un alimento en la heladera o en el microondas. Nunca a temperatura ambiente ni aproximándolos a una fuente de calor, tampoco sumergiéndolos en agua.
- No volver a congelar un alimento que ya fue descongelado.

NUNCA CONSUMAS ALIMENTOS CON HUEVO CRUDO O POCO COCIDO COMO TORTILLA JUGOSA LLAMADA BABÉ, MAYONESA CASERA HECHA CON HUEVO CRUDO O HUEVO FRITO CON YEMA LÍQUIDA (PELIGRO DE SALMONELOSIS).

Por el mismo motivo no permitir a los niños jugar o hacer manualidades con las cajas de los huevos.

- Eliminar las plagas de la cocina (cucarachas, insectos, roedores) con barreras físicas y/o químicas.

ANTE CUALQUIER SÍNTOMA O SOSPECHA DE INTOXICACIÓN ALIMENTARIA REALIZAR UNA CONSULTA A SU MÉDICO.

Para más información:

https://buenosaires.gob.ar/gcaba_historico/justicia/agencia-gubernamental-de-control/alimentos-seguros/sindrome-uremico-hemolitico

PARA DENUNCIAS:



<https://gestioncolaborativa.buenosaires.gob.ar/prestaciones>



Agencia
Gubernamental
de Control

Enfermedades transmitidas por alimentos

Prevención: cómo comprar, conservar, elaborar y consumirlos



¿Qué es una enfermedad transmitida por alimentos (ETA)?

Es un conjunto de signos y síntomas originados por la ingestión de alimentos y/o agua, que contengan agentes contaminantes (físicos, químicos y biológicos) en cantidades tales que afectan la salud del consumidor a nivel individual o grupos poblacionales.

No incluyen las alergias por hipersensibilidad individual / intolerancias hacia ciertos alimentos.

Los signos, síntomas y duración de la enfermedad o lesión dependen de varios factores:

- Tipo de contaminante (ej. Bacterias, mohos, virus, químicos, físicos).
- Concentración del contaminante en el alimento consumido.
- Población de riesgo: se consideran **grupos de riesgo a los niños, las embarazadas, los ancianos y los inmunodeprimidos**, por lo que se debe tener especial cuidado cuando aquellos alimentos que estamos elaborando vayan a ser consumidos por personas ubicadas en estos grupos.

Las **comidas elaboradas suelen ser los principales alimentos causantes de ETAs** porque, durante el proceso de preparación de los mismos pueden ocurrir “diversos errores respecto a la procedencia, elaboración y cocción de los mismos”. La carne vacuna y, especialmente, la carne picada son la mayor problemática encontrada.

Las enfermedades transmitidas por alimentos se pueden prevenir mediante las buenas prácticas de manipulación de alimentos (BPM).

- Las Buenas Prácticas de Manipulación de alimentos son todos aquellos procedimientos que se deben llevar a cabo para obtener un alimento seguro o sea que no nos enferme.
- Sus ejes principales son la higiene (de las personas y de la cocina) y los cuidados en la manipulación y elaboración.

- Se aplican en establecimientos elaboradores de alimentos pero podemos tomar sus lineamientos y emplearlos en el lugar de trabajo, en la escuela o en nuestras casas.

LO IMPORTANTE ES CONSUMIR UN ALIMENTO SEGURO

Te explicamos paso a paso lo que tenés que saber:

CÓMO COMPRAR ALIMENTOS

- Controlar las fechas de vencimiento de todos los productos envasados y verificar que el envase esté íntegro y cerrado.
- Al comprar alimentos congelados, comprobar que el producto no se haya ablandado. Tanto los refrigerados como los frizados deben ser adquiridos al final de la compra para evitar cortar la cadena de frío.
- No comprar productos sin rótulo (etiqueta) o de elaboración casera como chacinados, conservas y quesos (peligro de Botulismo, Trichinelosis y otras ETA).
- El rótulo debe tener un número de 8 dígitos que corresponde al Registro Nacional de Elaborador o RNE (indica quien lo elaboró) y otro número de Registro Nacional de Producto Alimenticio o RNPA (cada producto de una misma empresa tiene un número diferente).
- No comprar comidas listas para consumir que se encuentren a temperatura ambiente como tartas, empanadas y sándwiches.

CÓMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS

- Evitar en la heladera el contacto entre alimentos crudos y los ya cocidos o aquellos que no llevarán cocción, es la mejor forma de impedir la contaminación cruzada. Por eso, los alimentos que se guardan en la heladera o el freezer deben estar cubiertos, envueltos o dentro de recipientes con tapas.
- No usar para alimentos cocidos los mismos utensilios de cocina (cuchillos, cucharas, tablas) con los que se manipularon alimentos crudos, salvo que se hayan lavado y desinfectado adecuadamente.
- No dejar fuera de la heladera productos que para conservarse necesiten refrigeración.

- Al abrir una lata no conservar el excedente en el envase original, trasvasarlo y utilizarlo en el menor tiempo posible.

- Frizar inmediatamente lo que se quiera reutilizar, sea materia prima sobrante o comida elaborada.

- La temperatura de frío en heladera no tiene que superar los 5°C.

- La temperatura de frío en freezer familiar debe ser de -18°C.

CÓMO ELABORAR LOS ALIMENTOS

- Lavarse las manos con jabón líquido o en barra antes, durante y después de manipular alimentos y después de ir al baño o cambiar pañales.
- Cocinar las carnes en forma completa y pareja usando temperaturas mayores a 70°C, por tiempos prolongados o hasta la eliminación de los jugos. Sobre todo las comidas que lleven carne picada (hamburguesas, empanadas, albóndigas, arrollados de carne, chorizo, etc)
- Se recomienda no dar comidas con carne picada a menores de 5 años (peligro de Síndrome Urémico Hemolítico).
- Hervir las salchichas durante 3 minutos (peligro de Listeriosis).
- No consumir frutas y verduras sin haberlas lavado previamente con agua potable y sanitizado aunque posteriormente se cocinen. La tierra de cultivo de verduras y frutas puede estar abonada con estiércol de animales o regada con agua contaminada.
- Para beber, cocinar, elaborar hielo y lavar utilizar siempre agua potable.
- Lavar y desinfectar elementos, mesada, maquinarias y contenedores de alimentos para eliminar la presencia de una película invisible llamada biofilm, que se adhiere sobre todo tipo de superficies o materiales (plástico, madera, acero inoxidable, vidrio, esponja de cocina) y que contiene bacterias patógenas.