# Llaman a prevenir contaminación de alimentos para evitar enfermedades por su consumo

Que un alimento sea inocuo significa que no afecte la salud humana, en un corto o mediano plazo, al momento de consumirlo o prepararlo, e incluso, que no afecte la salud de su descendencia.

Por eso que comprar comida en la calle o en recintos donde el proceso de preparación de alimentos pueda fallar en alguna de las etapas de la recepción, almacenamiento o preparación de los ingredientes, así como en la forma en que se cocinó, refrigeró, recalentó, armó y sirvió, aumentan las posibilidades de adquirir Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA).

Anuncio Patrocinado

Así lo recalcó la nutricionista y académica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Playa Ancha (UPLA), Gloria Aubá, en el encuentro realizado por el Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos, como parte del Primer Ciclo de Seminarios de Promoción de la Salud y Calidad de Vida, organizado por la UPLA y la Seremi de Salud.

# Llaman a prevenir contaminación de alimentos para evitar enfermedades por su consumo

Los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos tienen causas puntuales, afirmó la nutricionista Aubá: “El almacenamiento y mantención a temperatura ambiente (de los alimentos); el enfriamiento inadecuado, la descongelación incorrecta; la utilización de sobras, nosotros podemos hacer las raciones que corresponden y guardarlas en el refrigerador tapadas. Así también, el recalentamiento incorrecto de alimentos que son muy deseables por los microorganismos, o una cocción incorrecta”.

A lo anterior se suma una manipulación descuidada de los alimentos, y una inadecuada limpieza y sanitización de espacios y superficies de trabajo.

Agregó la académica UPLA que, para prevenir estas situaciones y asegurar la calidad sanitaria de los alimentos, se requiere implementar buenas prácticas de manufactura y de higiene, con normas y reglamentos para quienes manipulan alimentos, así como buenas prácticas agrarias. Clave es contar con estrictos

Procesos Operativos Estandarizados (POE'S) o Programas de Prerrequisitos aplicables a casinos de colegios, universidades, hospitales, restoranes y en toda institución que maneje alimentos.

**SÍNTOMAS**

El encargado regional de Inocuidad de Alimentos de la Seremi de Salud, Samuel Serrano, advirtió sobre los síntomas más comunes que aparecen al consumir alimentos contaminados: "La manifestación clínica más común son los síntomas gastrointestinales, pero también podemos tener problemas neurológicos, ginecológicos e inmunológicos. La ingestión de alimentos contaminados puede provocar una insuficiencia multiorgánica, incluso cáncer. Por ejemplo, efectos sobre los consumidores directos están los vómitos, gastroenteritis, enfermedades no intestinales como partos prematuros, muerte intrauterina. Eventos repetidos de ETA pueden generar desnutrición, con graves impactos en el crecimiento y sistema inmunológico".

Igualmente, dio cuenta de los principales aspectos del Reglamento Sanitario de los Alimentos y del Etiquetado de ellos.

# Llaman a prevenir contaminación de alimentos para evitar enfermedades por su consumo

**TOME NOTA**

Evite estas enfermedades considerando los siguientes datos:

–Ocúpese de la higiene personal de quien manipule los alimentos.

-Desinfecte frutas y verduras utilizando 5 ml de cloro por 1 litro de agua. No utilizar amonio cuaternario.

-Para beber de manera segura agua de dudosa calidad, aplicar 25 gotas de cloro por 1 litro de agua.

–Al elegir pescados, las branquias deben ser de color rojo vivo, no café y sin mucosa. Los ojos deben estar brillantes y mantener la superficie convexa.

-Almacene alimentos tapados para evitar contaminación cruzada en el refrigerador.

y tú, ¿qué opinas?