Mantener la limpieza de los espacios, separar los alimentos crudos de los cocidos, cocinarlos completamente y mantener la temperatura adecuada, son algunas de las claves para mantener los alimentos seguros para su consumo.

Así lo informa el nutricionista y académico del Departamento de Salud, Gestión y Comunidad de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Playa Ancha (UPLA), Javier Aros Rodena, quien plantea que la contaminación de los alimentos constituye una amenaza permanente para la población general, ya que como consecuencia puede generar una importante carga de enfermedad en todo el mundo.

Anuncio Patrocinado

Agrega que, según estimaciones de la Organización Mundial de la Salud, cada año se originan 600 millones de casos de diarrea y 420 mil muertes relacionadas con Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETAS), donde los menores de cinco años representan un 40% de la carga de morbilidad por este tipo de enfermedades, con 125 mil muertes al año.

DÍA MUNDIAL

Por este motivo, desde hace cuatro años, cada 7 de junio, se celebra el Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos, el cual tiene como objetivo central llamar la atención e inspirar acciones para prevenir, detectar y gestionar los riesgos de pérdida de inocuidad e higiene de los alimentos, además de contribuir a la seguridad alimentaria, la salud humana, la prosperidad económica, la agricultura, el acceso al mercado, el turismo y el desarrollo sostenible.

“Las enfermedades transmitidas por los alimentos corresponden a todas aquellas patologías ocasionadas a causa de la ingestión de alimentos contaminados por medio de agentes físicos (cuerpos extraños), químicos (productos químicos) o biológicos (microorganismos), siendo este último la principal causa debido a la contaminación de microorganismos como bacterias, parásitos, virus, entre otros. En chile, este tipo de enfermedades es considerada evento de notificación obligatoria, por lo que significa que son de importancia epidemiológica para nuestro país”, dice el académico, quien agrega que el objetivo de esta vigilancia es conocer la tendencia, distribución, magnitud y gravedad de estos eventos, con el propósito de

orientar las medidas para su control y prevención.

ESTADÍSTICAS EN CHILE

El último registro proporcionado por el Ministerio de salud de Chile estableció que el año 2019 se notificaron mil 129 brotes de ETA en nuestro país, donde los principales diagnósticos fueron gastroenteritis y colitis, salmonella, envenenamiento escombroide por pescado y norovirus.

Dentro de los principales alimentos relacionados con las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos, el 36% se relacionó con el consumo de comida y platos preparados, seguido del consumo de pescado y derivados de la pesca con un 29% del total de brotes confirmados y, posteriormente, productos cárneos (incluidas las carnes de ave y de caza), huevos y ovoproductos, respectivamente.

En cuanto a los lugares de preparación de los alimentos sospechosos, el 43% ocurre en el hogar (ambiente domiciliario), siendo la mitad casos graves. El 35% se relacionó a instalaciones de elaboración y consumo, como restaurantes y fuentes de soda, mientras que el 16% fue identificado como lugares no habilitados para el consumo.

“Dada la importancia de este tipo de enfermedades, la Organización Mundial de la Salud, establece las cinco claves para la inocuidad de los alimentos: mantener la limpiza de los espacios y también de quien prepará los alimentos; separar lo alimentos crudos y cocidos: cocinar completamente, ya sea carne o pescados; mantener la temperatura de los alimentos y siempre utilizar agua segura, es decir, apta para el consumo. Todo esto permitirá asegurar la calidad de los alimentos y evitar el desarrollo de enfermedades por su consumo”, afirma el nutricionista UPLA

RECOMENDACIONES SEGÚN OMS

Mantenga la limpieza

-Lávese las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia antes, durante y después de su preparación.

-Lávese las manos después de ir al baño.

-Lave y desinfecte todas las superficies y utensilios utilizados en la preparación de

alimentos.

-Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales.

Separe alimentos crudo de los cocidos

-Separe las carnes rojas, carnes de ave y el pescado crudo de los demás alimentos.

-Use utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos.

-Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre aquellos crudos de los cocidos.

Cocine completamente

-Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes de vacuno, ave y pescados.

-Hierva los alimentos por sobre los 70°C

-Recaliente completamente los alimentos cocinados.

Mantenga alimentos a temperaturas seguras

-No dejes alimentos cocinados a temperatura ambiente.

-Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos

-Mantenga la comida muy caliente antes de servir.

-No guarde alimentos por mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.

-No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

Use agua y alimentos (materias primas) seguras

-Use agua segura y apta para consumo.

-Seleccione alimentos sanos y frescos.

-Elija alimentos procesados para su inocuidad, como leche pasteurizada.

-Lave verduras, frutas y hortalizas, especialmente si se la va a comer cruda.

-No utilice alimentos caducados.

y tú, ¿qué opinas?