Seremi de Salud Valparaíso insta a prevenir enfermedades por alimentos durante fiestas de fin de año

Un llamado a la prevención de cara a las fiestas de Navidad y Año Nuevo hizo la Seremi de Salud Lorena Cofré entregando “Consejos a la Chilena” para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos y cuidarse de las intoxicaciones por consumo de pescados y mariscos.

La Seremi de Salud, **Lorena Cofré**, sostuvo que “de cara a las fiestas de fin de año es importante cuidarnos de las enfermedades transmitidas por los alimentos. En ese sentido realice sus compras en lugares establecidos, ya que solo así podemos garantizar su salubridad. Al momento de preparar los alimentos lave sus manos previamente con agua y jabón, separe los productos crudos de los cocidos y mantenga las carnes, lácteos y pescados refrigerados hasta su preparación. Si presenta síntomas como cólicos, vómitos o diarrea debe acudir al centro de salud más cercano. Con estos *‘Consejos a la Chilena’* cuidamos nuestra salud”.

Anuncio Patrocinado

Durante la época de primavera verano se produce un aumento de las denominadas enfermedades entéricas (de origen infectocontagioso), que van desde alteraciones gastrointestinales como vómito, diarrea y dolor abdominal, hasta cuadros de deshidratación y desequilibrio electrolítico grave, que pueden poner en riesgo la vida de las personas.

La contaminación cruzada (manipulación incorrecta de los alimentos), la aplicación incorrecta de temperatura en la cocción y que no se asegure la cadena de frio son los principales factores que influyen en la ocurrencia de estos cuadros, principalmente en la conservación, preparación e ingesta de alimentos perecibles como carnes, pescados, mariscos y lácteos. La falta de refrigeración en alimentos que requieren frio y el consumo de estos crudos son factores importantes que contribuyen a la ocurrencia de ETA.

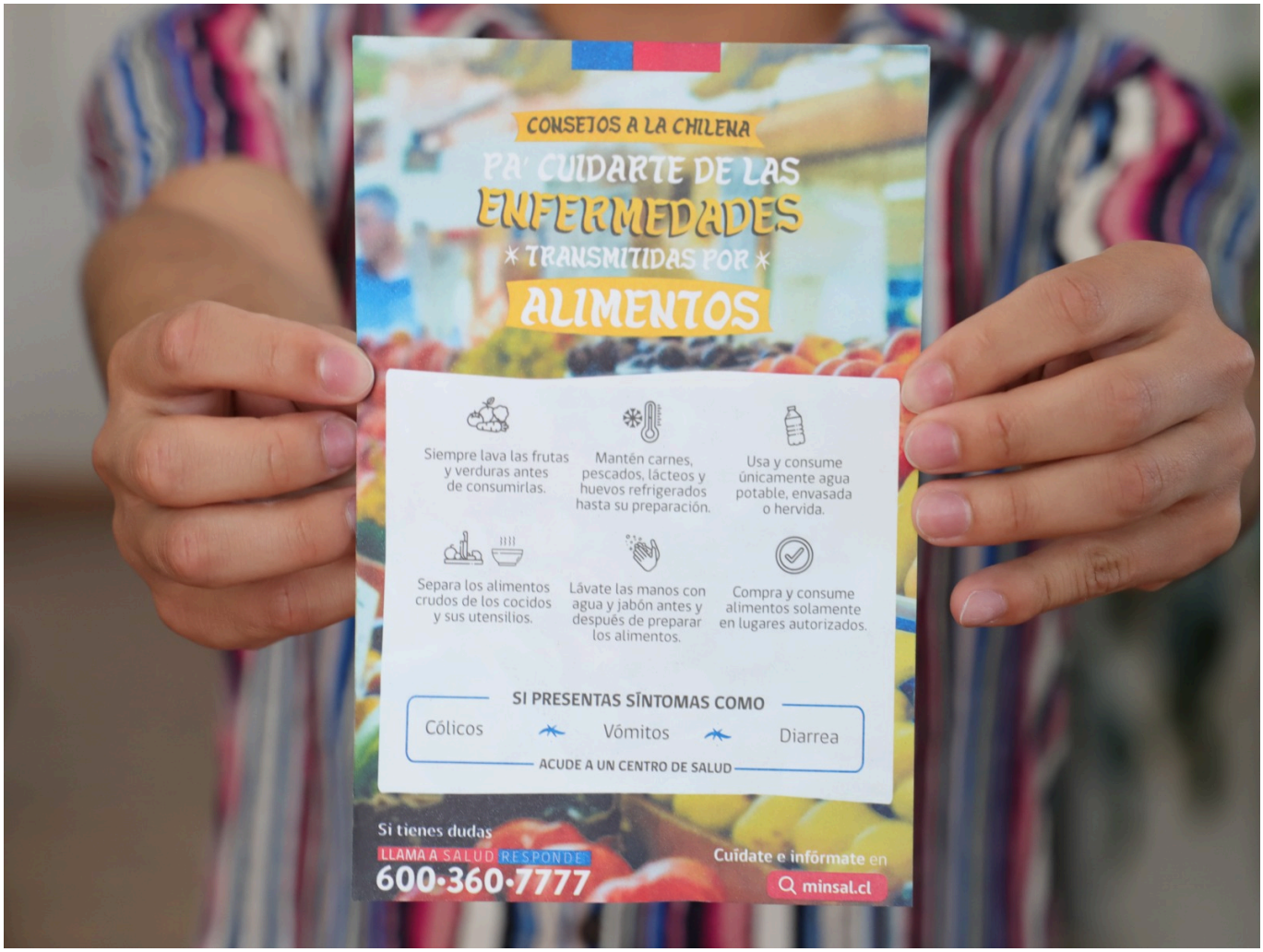
Consejos a la Chilena para cuidarte de las enfermedades transmitidas por alimentos

- Siempre lava las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Mantén carnes, pescados, lácteos y huevos refrigerados hasta su preparación.
- Usa y consume únicamente agua potable, envasada o hervida.
- Separa los alimentos crudos de los cocidos y sus utensilios.
- Lávate las manos con agua y jabón antes y después de preparar alimentos.

- Compra y consume alimentos solamente en lugares autorizados.

Al consumir pescados y mariscos:

- Trasládalos en contenedores con hielo. Mantén la cadena de frío.
- Lávate las manos con agua y jabón antes y después de preparar los alimentos.
- Hierve los mariscos por al menos 5 minutos.
- Consume siempre pescado cocido.



TUOPINAS.CL
NOTICIAS REGIÓN DE VALPARAÍSO

Seremi de Salud Valparaíso insta a prevenir enfermedades por alimentos durante fiestas de fin de año



TUOPINAS.CL
NOTICIAS REGIÓN DE VALPARAÍSO

Seremi de Salud Valparaíso insta a prevenir enfermedades por alimentos durante fiestas de fin de año



Seremi de Salud Valparaíso insta a prevenir enfermedades por alimentos durante fiestas de fin de año



y tú, ¿qué opinas?