

La Semana Santa, época de recogimiento para muchos y de descanso para otros, es también un período en el que el consumo de pescados y mariscos se incrementa significativamente.

Más allá de los beneficios de este tipo de alimentos, si estos no son manipulados, conservados y cocinados correctamente pueden provocar graves intoxicaciones.

#### Anuncio Patrocinado

Ante esta contingencia, ¿qué precauciones se deben tomar a la hora de adquirir y consumir pescados y mariscos?

De acuerdo con el doctor José Ignacio Ondarza Vásquez, médico cirujano de Clínica Los Leones, para prevenir este tipo de enfermedades, es fundamental “comprar pescados y mariscos frescos de proveedores confiables. Y verificar que estén bien refrigerados y que no presenten mal olor ni aspecto viscoso. Además, mantenerlos refrigerados a una temperatura adecuada (por debajo de 4°C) y consumirlos lo antes posible para evitar la proliferación de bacterias”.

**WAM | PUBLICIDAD**

**AGENCIA DE PUBLICIDAD**

-  **Impresiones**
-  **Manejo de redes sociales**
-  **Videos y fotografías profesionales**

 **Conversemos por WhatsApp**



A la hora de manipular estos alimentos, el especialista recomienda a las personas lavarse las manos, y limpiar utensilios y superficies de cocina antes y después de prepararlos. Junto

con utilizar tablas de cortar separadas para estos alimentos.

“Recordar a la población que pescados y mariscos se pueden consumir crudos siempre y cuando sean bien lavados y que el origen de estos sea seguro; por lo que se reafirma la importancia de comprar en lugares autorizados para garantizar que este sea fresco o haya pasado por golpes de frío necesarios para que su consumo crudo sea seguro”, añade el cirujano de Clínica Los Leones.

Las intoxicaciones por alimentos pueden presentar diversos síntomas, tales como: náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea, cefalea, fiebre y, en algunos casos, incluso enrojecimiento de la piel y problemas para respirar.

“En caso de presentar algunos de estos síntomas de intoxicación es recomendable acudir inmediatamente a un centro médico para que le brinden el tratamiento más adecuado. Se trata de cuadros que no deben ser tomados a la ligera, sobre todo en población de mayor riesgo, como niños menores de cinco años, personas inmunocomprometidas y adultos mayores”, destaca el doctor Ondarza, recordando que “una unidad de atención de urgencias adecuada, como la de Clínica Los Leones, debe tener la capacidad de brindar atención médica rápida, eficiente y cálida, contando con personal altamente capacitado y equipamiento médico y tecnológico óptimo para diagnosticar y tratar una amplia gama de situaciones de emergencias”.

## **Excesivo consumo de chocolate**

Pero la Semana Santa es también sinónimo de Pascua de Resurrección y de un consumo, a veces, excesivo de chocolate por parte de los niños y niñas. Esto puede provocar problemas digestivos como dolor abdominal, diarrea y estreñimiento.

En este sentido, el especialista de Clínica Los Leones, aconseja a los padres controlar y moderar el consumo de chocolate en los infantes. “Se recomienda ofrecerles chocolate en pequeñas cantidades y no como único alimento. Y elegir, en lo posible, opciones con alto contenido de cacao que contiene menos azúcar y grasa que el chocolate con leche”.

El doctor también hace un llamado a padres, madres y cuidadores a considerar las alergias alimentarias en la prevención de inconvenientes a causa del consumo de chocolates, puesto que “hay niños que tienen alergias alimentarias a ciertos ingredientes en los huevitos de pascua. Por eso es importante revisar cuidadosamente las etiquetas antes de comprarlos”.

Finalmente, en caso de una emergencia, recomienda acudir al servicio médico más cercano

y no medicar sin consultar a un especialista.

Disfrutar de la Semana Santa sin problemas de salud es posible si se toman las precauciones adecuadas.



y tú, ¿qué opinas?