

Recomendaciones para prevenir las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs)

Colegio de Veterinarios de la Provincia de Buenos Aires

Se avecina la época estival, una época especialmente crítica para la seguridad alimentaria debido a que las altas temperaturas favorecen el desarrollo de microorganismos. El clima húmedo, las temperaturas elevadas, las manipulaciones incorrectas, la falta de cocción (o cocción inadecuada) de los alimentos y el descuido de la higiene son los principales factores que pueden dar lugar a la contaminación de un alimento y, por tanto, provocar intoxicaciones e infecciones habituales durante los días de verano.

Los alimentos de origen animal son vehículos que pueden transportar agentes contaminantes al hombre. Es principalmente durante el verano cuándo se registra un mayor número de brotes de enfermedades de origen alimentario, causadas por el consumo de alimentos (carne de vaca, cerdo, pollo o pescado, huevos, derivados de lácteos, etc.) aparentemente en buen estado, pero contaminados por bacterias que, durante los meses de más calor, encuentra las condiciones ideales para su reproducción.

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs) son aquellas que se originan por la ingesta de alimentos (crudos o en mal estado) y/o agua infectados con agentes contaminantes en cantidades suficientes como para afectar la salud de quien los consume. Estos agentes pueden ser: bacterias, virus, parásitos etc. Las enfermedades pueden tratarse de Infecciones o intoxicaciones. Las primeras están relacionadas a la ingesta de alimentos que contienen microorganismos (virus, bacterias, parásitos) perjudiciales vivos que en el intestino humano pueden multiplicarse y/ producir toxinas. Por ejemplo: Salmonella, Síndrome urémico hemolítico o la Triquinosis. La segunda, se refiere a enfermedades contraídas por ingerir toxinas o venenos que están presentes en los alimentos y que han sido producidas por hongos o bacterias, aunque ya no estén presentes en el alimento. Por ejemplo: toxina botulínica causante del fatal Botulismo.

Los síntomas de este tipo de enfermedades varían de acuerdo al tipo de contaminación, la cantidad de alimento consumido y la salud de quien los ingirió. Se desarrollan, por lo general, entre 1 a 7 días después de efectuada la ingesta (aunque hay algunas ETAs cuyos síntomas se presentan a los 40 días o más), provocando diarreas y vómitos, dolores abdominales, dolores de cabeza, fiebre, dificultades renales, de visión, abortos o incluso la muerte. Para aquellas personas que gozan de buena salud, las ETAs pueden parecer

malestares del momento que solo duran pocos días. Para niños, ancianos, embarazadas y personas con problemas de salud, pueden resultar severas e incluso mortales.

El Colegio de Veterinarios de la Provincia de Buenos Aires, en lo que respecta al consumo de alimentos de origen animal, desea brindar algunas recomendaciones para prevenir este tipo de enfermedades, entendiendo que como consumidores tenemos una importancia decisiva en la cadena alimenticia, que se traduce en la responsabilidad de mantener la calidad e inocuidad de los alimentos a través de buenas prácticas de higiene en la conservación, la manipulación y la cocción de lo que consumimos. Es por eso que resulta de suma necesidad saber qué hacer y cómo prevenir los riesgos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) se recomienda, para la preparación higiénica de los alimentos, la adopción 5 claves de la Inocuidad de los Alimentos, cuya implementación constituye una sencilla manera de evitar las ETAs:

1) Conservar la higiene. Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, preparar alimentos y después de ir al baño. Usar agua potable (Si no se dispone de ella, se debe hervir) y materias primas seguras. Limpiar y desinfectar utensilios y superficie de cocina.

2) Separar alimentos crudos y cocidos. Es conveniente ubicar los cocidos en estantes superiores y los crudos en inferiores, para evitar goteos. Hay que permitir que en la heladera circule el aire entre los alimentos.

3) Cocinar completamente los alimentos. Comer huevos, carnes, pescados y mariscos bien cocidos. Verificar las fechas de vencimiento de la leche, las cremas, etc.

4) Comprar y consumir alimentos sólo en lugares autorizados. Es importante elegir establecimientos por la higiene de sus instalaciones y la correcta manipulación por parte de quienes lo atienden.

5) Mantener los alimentos refrigerados. Los alimentos perecederos deben estar expuestos en heladeras o freezer y se debe controlar su temperatura. Al llegar al hogar, el orden de almacenamiento de alimentos es a la inversa que el de compra: Primero se guardan los congelados, luego los alimentos frescos y en último lugar los no perecederos. Es importante No interrumpir la cadena de frío. Aquellos productos congelados que al llegar a casa se hayan descongelado, no se pueden volver a congelar. Un alimento descongelado debe ser cocinado o consumido lo antes posible.

Siguiendo estas medidas, es posible reducir el riesgo de LAS ETAs, promoviendo el consumo de alimentos elaborados dentro de la normativa alimentaria. En toda la cadena alimenticia, los productores, elaboradores, distribuidores, expendedores y encargados de

preparar o servir los alimentos son quienes deben garantizar los procedimientos para producir alimentos seguros. Por su parte, las autoridades políticas y sanitarias, organismos de control, los agentes de la salud pública, somos responsables de hacer cumplir la legislación alimentaria para velar por la salud de la población. Finalmente, los consumidores somos responsables de aplicar buenas prácticas de higiene en la manipulación de los alimentos que consumimos. Al igual que la salud pública, La inocuidad de los alimentos una responsabilidad de todos.

Más Información:

www.cvpba.org
