



Día Mundial de la Salud: **LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS**

Todos los 7 de abril se conmemora el Día Mundial de la Salud eligiendo un tema de interés para la Organización Mundial de la Salud (OMS). En esta oportunidad, se dedicó este día a fomentar medidas destinadas a mejorar la inocuidad de los alimentos entendiendo que, su correcta preparación y manipulación puede prevenir la mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria.





Más de 200 enfermedades, desde diarreas hasta cánceres, son causadas por consumir alimentos insalubres, contaminados con bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas. Enfermedades que pueden ser evitadas con la correcta preparación y manipulación de los alimentos. En este sentido, la OMS propone cinco claves para mantener los alimentos seguros:

1: Mantener la limpieza

Aunque la mayoría de los microorganismos no provoca enfermedades, aquellos peligrosos están presentes ampliamente en el suelo, el agua, los animales y las personas. Éstos se encuentran en las manos, los paños de limpieza y los utensilios, especialmente las tablas de cortar, y el menor contacto puede conllevar su transferencia a los alimentos y provocar enfermedades de transmisión alimentaria.

Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación, después de ir al baño, lave y desinfecte todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos. Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales.

2: Separar los alimentos crudos de cocidos

Los alimentos crudos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave y el pescado y sus jugos, pueden contener microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos durante la preparación y conservación de los mismos.

Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir, use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carnes y otros alimentos crudos y conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

3: Cocinar completamente

Con una cocción adecuada se pueden matar casi todos los microorganismos peligrosos. Se ha demostrado en estudios que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo. Existen alimentos cuya cocción requiere una atención especial, como la carne picada, los trozos grandes de carne y las aves enteras.

Cocine completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados, hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que alcanzaron 70°C. Para carnes rojas y pollos cuide que no queden partes rojas en su interior. Se recomienda el uso de termómetros. Recaliente completamente la comida cocinada.

A TENER EN CUENTA:

Los hornos microondas pueden cocinar el alimento de forma desigual y dejar partes frías donde las bacterias peligrosas pueden sobrevivir. Asegúrese de que los alimentos cocinados en el microondas hayan alcanzado una temperatura segura de forma uniforme.

Algunos envases de plástico liberan sustancias químicas tóxicas cuando se calientan, por lo que no deberían utilizarse para calentar alimentos en el microondas.

4: Mantener alimentos a temperatura segura

Los microorganismos se pueden multiplicar con mucha rapidez si los alimentos se conservan a temperatura ambiente. A temperaturas inferiores a los 5°C o superiores a los 60°C el crecimiento microbiano se ralentiza o se detiene. Algunos microorganismos peligrosos pueden todavía crecer por debajo de los 5°C. No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas, enfríe lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos bajo los 5° C. No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera, no descongele los alimentos a temperatura ambiente.

5: Usar agua y materias primas seguras

Las materias primas, entre ellas el agua y el hielo, pueden estar contaminadas con microorganismos y productos químicos peligrosos. Se pueden formar sustancias químicas tóxicas en alimentos dañados y mohosos. El cuidado en la selección de las materias primas y la adopción de medidas simples como el lavado y el pelado pueden reducir el riesgo. Use agua de red o asegúrese de potabilizarla antes de su consumo, seleccione alimentos sanos y frescos. Prefiera alimentos ya procesados, tales como la leche pasteurizada. Lave las frutas y las hortalizas minuciosamente, especialmente si se consumen crudas. No ingiera alimentos después de su fecha de vencimiento.

SÍNDROME URÉMICO HEMOLÍTICO (SUH)

Una de las enfermedades transmitidas por los alimentos es el Síndrome Urémico Hemolítico (SUH), que afecta principalmente a niños menores de 5 años. Su aparición puede darse durante todo el año, aunque con mayor frecuencia en los meses cálidos.

La transmisión se produce principalmente por alimentos contaminados con una toxina denominada Shiga-toxina producida por la bacteria *Escherichia Coli*.

Los síntomas más comunes son: Diarrea o diarrea sanginolenta, dolores abdominales, vómito, palidez, orinar poco, irritabilidad, debilidad, anemia, insuficiencia renal aguda. A su vez, el Síndrome Urémico Hemolítico puede dejar secuelas, tales como, insuficiencia renal crónica, hipertensión arterial y alteraciones neurológicas o llevar a la muerte (mortalidad aproximada: 3 de cada 100 niños). Por este motivo es muy importante el diagnóstico precoz cuando el niño comienza con diarreas.

¿Cuáles son los alimentos que pueden estar involucrados?

Carne picada sin cocción completa (ej. hamburguesas, salame, arrollados de carne), leche sin pasteurizar y productos lácteos elaborados con ésta, jugos envasados no pasteurizados, aguas contaminadas y verduras y frutas mal lavadas. Otras fuentes de contagio son: de persona a persona por prácticas higiénicas inadecuadas, por lavado de manos inadecuados, *Contaminación cruzada*: contacto de alimentos contaminados con otros que no lo están. Especialmente riesgoso en alimentos que se consumen crudos. Superficies y utensilios mal higienizados, alimentos cocidos o lácteos que hayan perdido la cadena de frío y por contacto directo con animales de campo.

Más información:

Día Mundial de la Salud 2015: Inocuidad de los alimentos. <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2015/event/es/>

Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos: http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf