



## Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs)

### ¿Qué son las ETAs?

Los alimentos son esenciales para la vida. No obstante, si no tomamos ciertos recaudos, pueden causarnos enfermedades conocidas como Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs).

Las ETAs son un conjunto de enfermedades que resultan de la ingestión de alimentos y/o agua contaminados en cantidades suficientes como para afectar la salud del consumidor.

Los agentes contaminantes pueden ser:



- Agentes biológicos (bacterias y/o sus toxinas, hongos, virus, parásitos)
- Agentes químicos (plaguicidas, fertilizantes, veneno, etc.)
- Agentes físicos (metales, vidrio, madera, etc)

La contaminación bacteriana suele ser la que se produce con mayor frecuencia.

El tiempo transcurrido hasta que se manifiesta la enfermedad y los síntomas varían de acuerdo al agente responsable de la contaminación. Los síntomas más frecuentes son vómitos, náuseas, diarrea y fiebre.



Las bacterias causantes de enfermedad se llaman **bacterias patógenas**. No todos tenemos la misma sensibilidad frente a estas bacterias. Los ancianos, las mujeres embarazadas, los niños y los enfermos son más susceptibles y en ellos los efectos pueden ser más serios.

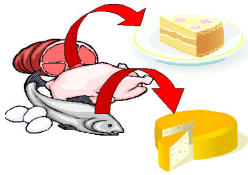
Afortunadamente, no todas las bacterias son perjudiciales para la salud, incluso algunas de ellas son utilizadas beneficiosamente en la producción de alimentos como ser en el yogur.

### ¿Dónde se encuentran las bacterias? ¿Cómo invaden los alimentos?

Las bacterias se encuentran en todas partes: aire, suelo, manos, ropa, cabello, boca, nariz, alimentos.

La contaminación se puede realizar en cualquier etapa de la cadena alimentaria: desde la obtención de la materia prima hasta el almacenamiento en su casa.

Las bacterias patógenas pueden estar presentes en el alimento al momento de comprarlo o llegar a él por una posterior contaminación.



Los alimentos cocidos y aquellos que están listos para comer también son susceptibles a la contaminación a través de alimentos crudos, jugos de alimentos crudos (carnes, pollo, pescado), utensilios de cocina, manos, tablas, etc. que se encuentren contaminados. Esta transferencia de microorganismos patógenos de un alimento a otro se denomina *contaminación cruzada*.

### ¿Qué podemos hacer frente a esto?

Lo primero que hay que hacer es tomar conciencia de que los alimentos no son productos estériles por lo tanto deben manipularse, almacenarse y cocinarse de manera adecuada para evitar intoxicaciones alimentarias.

Existen medidas preventivas muy simples que ayudaran a proteger a los consumidores de enfermarse por descuidos en la manipulación de alimentos.

Algunos de los consejos que se pueden seguir para evitar enfermarse por los alimentos que prepara en su hogar son los siguientes:

### Utilice MATERIAS PRIMAS SEGURAS

#### a) Importancia del Agua

Utilizar **siempre** agua **potable** no sólo para beber sino también para el lavado y preparación de alimentos así como también lavado y desinfección de utensilios y superficies.

En caso de no tener acceso al agua de red, desinfectarla con dos gotas de lavandina por litro de agua (dejar reposar 30 min.) o hervirla durante 5 minutos.



#### b) Consumir leche pasteurizada.

#### c) Verifique las fechas de vencimiento.

#### d) No utilice latas de conservas abolladas, golpeadas, oxidadas o hinchadas.



#### e) Evitar el consumo de preparaciones a base de huevo crudo.

### Asegure una correcta HIGIENE

#### a) Lave **siempre** sus manos con agua potable y jabón.

- antes de: comer, preparar alimentos, servir la comida
- después de: ir al baño, tocar alimentos crudos, tocar las mascotas, estornudar, toser, sonarse la nariz
- cada vez que se ensucien sus manos.



#### b) Lave **bien** frutas y verduras especialmente si se van a consumir crudas.

#### c) Lave y desinfecte las superficies y elementos utilizados en la manipulación de alimentos (tablas de picar, cuchillas, platos...)

#### d) Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y mascotas.

### SEPARE LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS O LISTOS PARA CONSUMO

- Evite la contaminación cruzada durante la compra, almacenamiento y elaboración de los alimentos.
- Al realizar las compras verificar que las carnes crudas se encuentren en envases perfectamente cerrados, sin pérdidas de líquidos que puedan contaminar otros alimentos.



➤ Al refrigerar, separar los alimentos crudos de los cocidos. Ubicar los alimentos cocidos (o listos para consumo) en la parte superior y los crudos en la parte inferior de la heladera. Evite el goteo de los alimentos crudos sobre otras preparaciones.

- No usar para alimentos cocidos los mismos utensilios con los que se manipularon alimentos crudos, o que no hayan sido adecuadamente lavados y desinfectados al cambiar de alimento.



## COCCION

- Cocine completamente los alimentos en especial carne, pollo, pescado y huevos.



➤ En el caso de las carnes rojas, especialmente carne picada, hasta que los jugos sean claros, no rosados (o hasta que no queden partes rojas o rosadas).

- No entibiar los alimentos. Recalentarlos bien, a temperaturas elevadas. En el caso de salsas, sopas y guisos hasta que hiervan.

**“Temperaturas elevadas destruyen a las bacterias. Asegúrese la correcta cocción de los alimentos para comer sin riesgos”**

## REFRIGERACION

- Evitar que los alimentos frescos o cocidos queden a temperatura ambiente durante tiempos prolongados.
- Los alimentos frescos y cocinados deben colocarse en la heladera tan pronto como sea posible.



➤ Compre primero los productos no perecederos, luego los refrigerados y finalmente los congelados.

➤ No descongele los alimentos a temperatura ambiente. Descongelarlos siempre en heladera, horno microondas o bajo corriente de agua fría.



- Al descongelar alimentos crudos colocarlos en bandejas u otros recipientes para evitar que los líquidos de descongelamiento contaminen otros alimentos (contaminación cruzada).

**“La refrigeración es un método de conservación de los alimentos. Mantengamos los alimentos perecederos en la heladera. Prolonguemos la calidad e inocuidad de los alimentos”**

***“Recordar que una buena alimentación empieza siempre con prevención...”***