

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR TOXO-INFECCIONES ALIMENTARIAS EN SEMANA SANTA

Ante la posible aparición de casos de personas intoxicadas o infectadas por la ingesta de alimentos en mal estado o contaminado, el **Ministerio de Salud de Córdoba, a través del Área de Epidemiología**, recomienda a la población extremar las precauciones en la compra y consumo de pescados y mariscos debido a que son rápidamente perecederos, y requieren una refrigeración adecuada.

Las intoxicaciones o infecciones suelen producirse por la contaminación de alimentos, a través de recipientes, o bien en su proceso de preparación, conservación (cadena de frío), manipulación y distribución. Pudiendo provocar síntomas en pocas horas o días después de la ingesta, variando según el tipo de agente responsable (microorganismos, toxinas, parásitos), la cantidad de alimento contaminado consumido, o el estado de salud del individuo.

El malestar comienza generalmente con dolores abdominales fuertes (cólicos), diarrea, vómitos y dolor de cabeza.

Las recomendaciones a tener en cuenta son:

1. Comprar pescados y mariscos en lugares de expendio y supermercados habilitados
2. Las pescaderías deben exhibir este tipo de alimentos refrigerados o cubiertos de hielo.
3. El pescado debe tener las branquias rojas, las escamas bien adheridas al cuerpo y los ojos brillantes. Su carne debe ser firme y no debe ceder con la presión del dedo.
4. Recordar que el olor a amoníaco es el que indica el estado de descomposición del pescado.
5. El pescado seco o salado, no debe presentar manchas negras y su olor debe ser característico.
6. Los camarones y langostinos no deben presentar manchas en su superficie, olor desagradable o desprendimiento entre la cabeza y el tronco ya que estos son signos de deterioro.
7. Los productos de pesca deben estar bien cocidos y después de preparados deben ser consumidos lo antes posible.
8. Los enlatados no deben presentar abolladuras ni estar inflados. Verifique su fecha de vencimiento.

Además para lograr una correcta y sana alimentación, es clave verificar no sólo la buena calidad de los productos, sino también la forma de preparación, su adecuada conservación y que sean servidas en forma higiénica.

Por eso, también debe tenerse en cuenta las siguientes medidas:

- **Cocine bien los alimentos.** Una cocción adecuada elimina las bacterias
- **Consúmalos inmediatamente después de cocinarlos.** Cuando se enfrían a temperatura ambiente, proliferan los microorganismos. Por eso, siempre se recomienda cocinar los alimentos minutos antes de consumirlos.
- **Cocine lo justo.** Trate de no guardar sobras ni recalentar la comida. De no ser posible, cuando guarde alimentos almacénelos en condiciones de calor (cerca o por encima de 60° C) o de frío (cerca o por debajo de 10° C) y, al momento de recalentarlos, tenga en cuenta que todas sus partes deben alcanzar al menos una temperatura de 70°C.
- **No corte la cadena de frío de los alimentos que necesiten refrigeración.**
- **Evite el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.** Un alimento bien cocido puede contaminarse si tiene el más mínimo contacto con alimentos crudos.
- **Lávese las manos con frecuencia.** Antes de preparar los alimentos y después de cualquier interrupción. También cuando se ha estado preparando carne cruda.
- **Mantenga limpias todas las superficies de la cocina.** Cualquier desperdicio, migaja o mancha puede ser un reservorio de gérmenes. Los paños que entren en contacto con platos o utensilios se deben cambiar cada día y hervir antes de usarlos.
- **Mantenga los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.** Los animales suelen transportar microorganismos patógenos que originan enfermedades alimentarias.
- **Utilice agua potable.** Si el suministro no es confiable, conviene hervir el agua antes de añadirla a los alimentos o de transformarla en hielo para refrescar las bebidas. Importa sobre todo tener cuidado con el agua utilizada para preparar la comida de los lactantes.
- **Si come fuera de su hogar, exija que los alimentos estén bien cocidos y controle que los aderezos estén correctamente envasados.**

Cocinar bien los alimentos, conservarlos en forma higiénica, y no cortar la cadena de frío, ayuda a prevenir las toxo-infecciones alimentarias

CUIDE SU SALUD Y LA DE SU FAMILIA

Consultas:

Ministerio de Salud de Córdoba - Área de Epidemiología
Rosario de Santa Fe 374. 2° Piso. Viejo Hospital San Roque
Tel: 4341544/ 43 – Guardia: 153463803
E-mail: epidemiologia@cba.gov.ar