

Cómo disfrutar de unas Fiestas saludables

Durante el mes de diciembre, época del año en la cual nos reunimos con familiares y amigos para celebrar las fiestas, es cuando los alimentos pasan a tener un importante protagonismo en nuestras vidas. Es clave detenerse y prestar atención en la correcta higiene y manipulación de los alimentos, a fin de evitar posibles intoxicaciones que nos impidan disfrutar de unas saludables Fiestas.



Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) ocurren cuando un alimento vehiculiza un agente nocivo para el organismo. Desde bacterias patógenas o toxinas, virus, parásitos, levaduras hasta productos químicos, como plaguicidas o venenos, pueden estar presente en la mesa durante los festejos.

Recomendaciones para evitar posibles enfermedades transmitidas por los alimentos.

1. Compre alimentos en comercios que cumplen con las normas de higiene y calidad.
2. Evite la compra de productos caseros si no está seguro de su procedencia.
3. No demore en refrigerar los alimentos para no cortar la cadena de frío.
4. Sospeche de los precios excesivamente baratos en comercios desconocidos.
5. Verifique que los productos tengan en su envase la fecha de elaboración y vencimiento.
6. Nunca se deben comprar latas de conservas que se encuentren abolladas o hinchadas, ya que pueden estar contaminadas con algún germen como el Clostridium Botulinum. Recuerde que una vez abierta debe trasvasarse a otro recipiente para guardarlo en la heladera.
7. Si prepara alimentos con varios días de anticipación procure refrigerarlos para que no se deterioren. Al momento de descongelar los alimentos, hágalo dentro de la heladera y no a temperatura ambiente para evitar el crecimiento de bacterias. No vuelva a congelar un alimento que ya fue descongelado, a menos que lo cocine antes de colocarlo nuevamente en el freezer.
8. Lávese las manos rigurosamente siempre que vaya a manipular un alimento.
9. No mezcle alimentos crudos con cocidos. Siempre use utensilios distintos para cada uno. Utilice una tabla para picar las carnes crudas y otra para las comidas cocidas, listas para servir como las frutas y vegetales. Así evitará la contaminación cruzada.
10. Es muy importante mantener las comidas calientes y las frías a sus temperaturas debidas. Evite la temperatura ambiente en todas sus preparaciones. Si traslada un alimento de un lugar a otro asegúrese de



que se mantengan refrigerados o al recalentarlos verifique que queden bien calientes en su interior.

11. No guarde los alimentos que hayan permanecido más de 3 horas fuera de la heladera (preparaciones con mayonesa casera, huevos y tomates rellenos, arrollados, etc.)

¿Cómo nos damos cuenta de que estamos frente a una intoxicación?

Los síntomas suelen aparecer a las pocas horas de haber ingerido el alimento, y varían en su intensidad y duración, presentando vómitos, diarrea, dolor abdominal, fiebre, náuseas, malestar general y deshidratación.

En algunos casos la enfermedad se manifiesta y la persona intoxicada no recurre al médico porque se confunde con una indigestión por el consumo excesivo de comida o bebida. En este caso, los síntomas suelen desaparecer al día siguiente sin necesidad de un tratamiento médico específico.

¿Qué hacer en caso de sufrir una intoxicación?

Si ya han aparecido los síntomas es importante mantenerse hidratado y consulte a su médico.

Recuerde que el 82 % de las intoxicaciones se producen en el hogar, donde se preparan las comidas caseras; no en los procesos industriales donde la mayoría cuenta con controles de calidad.

Tenga en cuenta que los conceptos de alimentación y salud pueden unirse para dar un buen producto siempre y cuando se respeten las pautas de higiene e inocuidad alimentaria.

De esta manera usted podrá estar seguro de pasar unas Felices Fiestas!

Lic. Sabina Schell. Nutricionista

PROGRAMA DE EAP

Las 24 hs. del día, los 365 días del año, estamos disponibles para escucharte y ayudarte a encontrar una solución a tu problema.

0800 555 7555
