

## ¿QUÉ HACER PARA QUE LOS ALIMENTOS QUE CONSUMIMOS SEAN SEGUROS?

*Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs) son un problema mucho más frecuente de lo que consideramos. Aquí te contamos en forma práctica cómo reducir los riesgos de contraerlas.*

### 1. ¿QUÉ SON LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS Y QUÉ IMPORTANCIA POSEEN?

Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs) son infecciones o intoxicaciones relacionadas con el consumo de agua y alimentos que resultan inseguros por contener bacterias, hongos, virus, parásitos o sus toxinas. Incluyen más de 200 enfermedades, desde diarrea hasta algunos tipos de cáncer. Los datos disponibles referidos a su incidencia e impacto sugieren que éste es un problema mucho mayor del que a veces creemos.

Se estima que en el mundo unas 600 millones de personas (casi 1 de cada 10) se enferma después de consumir alimentos contaminados y 420 mil mueren cada año. A esto debemos sumar además un perjuicio económico estimado en \$ 110 mil millones de dólares por afectación al laboral y gastos médicos.



### 2. ¿CUÁNDO PUEDEN CONTAMINARSE LOS ALIMENTOS Y QUIÉN ES RESPONSABLE?

Los alimentos pueden contaminarse en cualquier punto de la cadena de producción y distribución, y la responsabilidad principal recae en los productores, distribuidores y procesadores. Sumado a ello, una parte de los incidentes que se reportan son causados por alimentos mal preparados en establecimientos gastronómicos de servicio o en el hogar. El área de inocuidad

alimentaria dentro de la ciencia y tecnología de los alimentos aborda la problemática, procurando entre otras cosas, establecer todas aquellas prácticas a tener en cuenta para reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos.



### 3. ¿TODOS TENEMOS EL MISMO RIESGO O EXISTEN GRUPOS MÁS SUSCEPTIBLES?

Si bien todos podemos sufrir ETAs, los grupos de mayor riesgo son los menores a 5 años, las embarazadas, los adultos mayores y las personas inmunodeprimidas.

### 4. ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE ÉSTE TIPO DE ENFERMEDADES Y QUÉ DEBEMOS HACER EN CASO DE SOSPECHAS?

Los síntomas más comunes asociados con enfermedades transmitidas por alimentos son:

- náuseas,
- vómitos,
- diarrea,
- fiebre.

En caso que sospeche tener una intoxicación alimentaria, las principales recomendaciones son:

- congele el alimento, colocando un cartel que indique el potencial peligro (podría ser útil para diagnosticar la enfermedad y prevenir que otros se enfermen).
- registre la fecha y hora de consumo e inicio de los síntomas y los alimentos consumidos en los últimos días.
- consulte inmediatamente a un médico.

### 5. ¿TODOS LOS ALIMENTOS PRESENTAN EL MISMO RIESGO?

Los alimentos que tienen una mayor probabilidad de causar enfermedades por presencia de sustancia tóxicas u organismos patógenos son:

- las frutas y hortalizas frescas que se consumen crudas.
- Los huevos crudos o poco cocidos, la carne y pescado crudo, los embutidos y los lácteos sin pasteurizar.



A su vez el riesgo que estos alimentos presentan depende:

- de su origen,
- de cómo fueron procesados,
- de cómo fueron almacenados,
- de cómo fueron preparados.

## 6. ¿PODEMOS DARNOS CUENTA A SIMPLE VISTA SI UN ALIMENTO ESTÁ CONTAMINADO?

Un alimento que presenta alteraciones en su color, olor o sabor ha sufrido alguna alteración y por ello no debes consumirlo.



De todos modos, es importante saber que muchos microorganismos capaces de enfermarnos pueden estar

presentes en los alimentos y no pueden detectarse de este modo. Por ello, el hecho que los alimentos presenten buena apariencia, sabor u olor no es suficiente para asegurar que no poseen patógenos.

## 7. ¿ENTONCES, QUÉ PRECAUCIONES PODEMOS TENER PARA REDUCIR EL RIESGO?

En este punto las recomendaciones tanto para manipuladores de alimentos como para consumidores son similares: siga los 5 pasos básicos de inocuidad alimentaria:

- Use materias primas seguras,
- limpie y desinfecte,
- separe,
- cocine,
- refrigere.

### I) Use materias primas seguras

La calidad de las materias primas en buena parte se define al momento de la compra. Por eso resulta muy importante que preste gran importancia a esta etapa. Algunos de los aspectos a considerar son:

- No compre alimentos en sitios que consideremos poco seguros.
- Elija proveedores que trabajen higiénicamente y en forma ordenada. Estos puntos si bien indirectos, sirven

de indicadores del cuidado que recibe la mercadería.

- En locales de venta, asegúrese que todas las secciones, pero particularmente las de elaboración y fraccionamiento de alimentos (fiambrería, verdulería, carnicería, panadería), sean higiénicas y cuenten con personal idóneo.

- Si es posible evite realizar compras de productos frescos luego de días no laborables o feriados, cuando el aprovisionamiento de las tiendas se dificulta.

- Evite realizar las compras en sitios en los que no exista suficiente rotación de la mercadería, o en los que contrariamente, por excesiva demanda, se observen problemas de funcionamiento y control.

- Al tocar los productos refrigerados asegúrese que se encuentren bien fríos y que no presenten condensación abundante en la superficie, ya que puede indicar una interrupción en la cadena de frío.

- Si las heladeras están muy llenas tome productos ubicados en el fondo que es probable que se encuentren más fríos.

- Mire la fecha de vencimiento de los alimentos y asegúrese que tengan vigencia suficiente.

- Revise que carnes, aves, pescados y mariscos se encuentren siempre refrigerados y sean frescos. Para ello, observe que presenten su brillo, color y olor natural (principalmente en ojos en pescado), y que no exuden jugos.



- No compre alimentos fraccionados en sitios no autorizados.

- Coloque los productos cárnicos lejos de otros alimentos al momento de compra para evitar que se contaminen y, si es necesario utilice bolsas como contenedores secundarios.

- Asegúrese que las frutas y hortalizas sean frescas. En este caso, verifique que no presenten daño mecánico ni golpes importantes, ablandamiento excesivo o síntomas de marchitez. El color y brillo de los productos también suele ser un indicador de frescura. La presencia de envases sucios, restos de productos en descomposición o moscas en el local o

zona de compra indican que la higiene no se mantiene adecuadamente.



- Una problemática vinculada con la producción de frutas y hortalizas frescas es el uso de agroquímicos para controlar plagas y enfermedades. La aplicación de estos productos es frecuente en sistemas convencionales de producción. En caso que esto no se realice según la legislación vigente (respetando el tipo de cultivo, el producto, su dosis y tiempo entre la aplicación y la cosecha) puede dar lugar a residuos de productos que pueden ser nocivos. Los efectos nocivos de estos productos en la salud pueden ser a largo plazo. Dada su importancia, y la dificultad de detección directa de estos compuestos como consumidores, este

es un punto sobre el que cualquier información que pueda recabar de la procedencia de la mercadería, o sobre el conocimiento de la problemática por parte del vendedor puede ser valiosa.

- Nunca compre alimentos envasados que muestren signos de haber sido abiertos.

- Confíe más en sitios en los que ante una consulta del comprador se recibe una atención a la preocupación planteada y una respuesta justificada.

- Asegúrese que los alimentos enlatados, no tienen abolladuras, grietas o hinchazón.



- Tome los alimentos perecederos de las heladeras a último momento especialmente si la compra será prolongada (más de 1 h).

- Al embalar la compra separe carnes, frutas y hortalizas y productos de limpieza y perfumería del resto.

- Acondicione y almacene los productos prontamente luego de la compra sin mayor retraso.

- Almacene los productos a la temperatura adecuada. Lácteos [a excepción de leche larga vida o productos esterilizados (también llamados UHT o UAT) y en polvo o quesos de baja humedad], carnes y fiambres son alimentos críticos que requieren conservarse a baja temperatura en forma continua. Existen también muchos otros productos que deben refrigerarse siempre:

- Conservas, mermeladas, aderezos y jugos una vez abiertos.

- Empanadas, pizzas y tartas, sopas y todo tipo de alimento cocido y panificados con rellenos húmedos.

- Huevos.

- Productos conservados en aceite.

- Todas las hortalizas, a excepción de papa, cebolla y ajo que requieren sitios frescos y secos.

- Todas las frutas a excepción de las tropicales (banana, palta inmadura, mango, ananá) que requieren sitios frescos (15 °C) y húmedos.

- Los frutos de carozo son un caso particular, ya que si se compran en estado inmaduro es recomendable madurarlos a temperatura ambiente y

luego refrigerarlos cuando están listos para consumir.

- Los alimentos secos si bien pueden almacenarse sin refrigeración, es importante mantenerlos en oscuridad y en sitios frescos bien cerrados para evitar que absorban agua.

- Antes de almacenar, fraccione los alimentos en porciones razonables de acuerdo a su nivel de consumo. Si es necesario, congele algunas porciones.



- Más allá de las ETAs es importante prestar atención para evitar objetos indeseables en los alimentos. Para ello, al iniciar la preparación de alimentos quítese anillos, aros y colgantes que pudieran desprenderse. También deben

descartarse inmediatamente fósforos, palillos, restos plásticos que quedan al abrir envases, y tapas u objetos que puedan caer en los alimentos y resultar peligrosos.

- Otra forma de prevenir posibles contaminaciones microbianas es no utilizar utensilios de madera que resultan difíciles de limpiar. Del mismo modo la madera porosa sin tratamientos no es recomendable en las superficies de trabajo con alimentos.

- Revise en forma frecuente la ausencia de insectos u otras plagas en sitios en los que se elabora alimentos y si es necesario controlarlas adecuadamente.

- No realice ningún tipo de preparación si tiene fiebre o diarrea.

- Por otra parte si presenta alguna herida en las manos asegúrese de taparla adecuadamente procurando usar guantes para evitar contacto de esta zona con los alimentos y que se desprenda accidentalmente parte del apósito sobre los mismos.

- Recójase el pelo antes de iniciar la manipulación.

- Asegúrese que la vestimenta que va a emplear esté limpia. En el caso de ser manipuladores de un establecimiento es recomendable usar vestimenta apropiada para ello como

delantales, camisolines, cofias. Los guantes no son obligatorios si las manos se encuentran limpias. De todos modos, si se usan adecuadamente son útiles puesto que las manos son una fuente muy común de contaminación. Deben lavarse igual que las manos y las veces que sean necesarias.



- Asegúrese que no existan sustancias químicas (detergente, productos de limpieza o desinfección, entre otros) que puedan inadvertidamente entrar en contacto con los alimentos.

- Guarde sustancias químicas en envases originales o rotulados adecuadamente. Evite su fraccionamiento y mantenerlas en ambientes separados de los lugares de elaboración.

- Limpie y desinfecte trapos empleados en la cocina en forma frecuente.

- Asegúrese de contar con todos los materiales necesarios al iniciar la

tarea a fin de minimizar distracciones y retrasos.

Mantener el orden en la zona de trabajo.



## II) Limpie y desinfecte

- El agua es fundamental en el proceso de manipulación de alimentos. Suele utilizarse para dos operaciones muy importantes pero diferentes. La limpieza/lavado y la desinfección. La limpieza y lavado poseen como objetivo la remoción de suciedad. Por su parte, la desinfección persigue como principal objetivo reducir la carga de microorganismos y eliminar aquellos capaces de causar enfermedades. El agua a emplear en ambos casos debe ser potable. Si se cuenta con agua de red, la empresa distribuidora debe proveerla en cantidad suficiente y calidad adecuada. De todos modos, es relevante conocer las conexiones internas de agua de cada sitio. En muchas casas los sitios de lavado de

alimentos debieran contar con salida directa desde la red, aunque es posible en algunos casos que existan conexiones a tanques o cisternas que pueden comprometer la calidad del agua si no se limpian y desinfectan apropiadamente. En el caso de edificios de departamentos, el agua debe pasar por tanques intermedios de distribución, que deberán también contar con adecuada higiene para asegurar que no se deteriore la calidad microbiológica. En el caso de disponer de agua de pozo es importante también conocer si la misma es potable y adicionar cloro para la desinfección de superficies y alimentos. En el caso de ser necesaria la adición de cloro se deben tener en cuenta las siguientes consideraciones:

- Para desinfectar alimentos: emplee unas 20 gotas de lavandina comercial de 55 g/L de agua (en el caso de lavandina con menor concentración existen marcas comerciales con 25 g/L de cloro. emplee 45 gotas por litro de agua). Es importante que no utilice productos que posean otro tipo de agregados como perfumes u otros agentes químicos y que por tanto no son aptos para alimentos. El agua clorada de este modo puede emplearse para desinfectar utensilios, limpiar

superficies, lavar frutas y hortalizas o alimentos envasados que se deseen desinfectar superficialmente. El tiempo de contacto recomendado de al menos 1 minuto.



- Para desinfectar superficies: emplee la solución antes mencionada. Si desea puede aumentar la cantidad de gotas para este uso 2 o 3 veces pero no hace falta más que eso.

- Para la desinfección del agua de bebida: en este caso el nivel debe ser de 3 gotas por litro y esperar 15 minutos antes de consumirla.



- El lavado de manos es una de las formas más importantes y eficaces de prevenir las ETAs. Para hacerlo correctamente utilice agua segura y jabón al menos por 20 segundos asegurando los cinco sitios en los que es más frecuente que olvidemos (el dorso de la mano, los dedos pulgares, la zona lateral de los dedos, las puntas de los dedos y la muñeca). Los momentos en los que debemos realizarlo son antes y después de manipular alimentos, luego de toser, estornudar o fumar y después de usar el baño, de cambiar pañales o de tocar animales. Y siempre que consideremos necesario.

- Lave las tablas de cortar, platos, utensilios y mostradores, con agua caliente y jabón luego de preparar productos con carnes, aves y pescados crudos y antes de preparar cualquier alimento que no necesite cocción.



- Para manipular carnes y otros alimentos crudos como vegetales, use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar.

- Desinfecte (con una solución de cloro como la antes indicada) las tablas de cortar y superficies.

- Use toallas de papel para limpiar las superficies de cocina. Si usa paños de limpiar, lavarlos y desinfectarlos frecuentemente.

- Para los alimentos enlatados es importante lavar las tapas antes de abrirlos.

- Antes de consumir frutas y hortalizas frescas es necesario lavarlas con agua potable refregando la superficie.

- Elabore hielo sólo con agua potable.

- Limpie los utensilios usados antes de reutilizarlos en los alimentos.

- Limpie todo el material empleado y las superficies al finalizar el trabajo.



### III) Separe

- Separe carnes, aves, pescados, mariscos y huevos crudos de los otros alimentos en su carrito de compras, en las bolsas de compra y en su refrigerador.

- Nunca coloque los alimentos cocidos en un plato que previamente contenía carnes, carnes de aves, pescados, mariscos y huevos crudos, sin lavarlo y desinfectarlo.

- No use nuevamente las marinadas que usó con alimentos crudos, a menos que se hiervan antes.

- Considere usar una tabla de cortar para los alimentos crudos y otra diferente para los cocidos.

### IV) Cocine

- El color del alimento no es un indicador confiable de que está completamente cocido o sea inocuo. Para asegurarse de que sus alimentos estén cocidos adecuadamente sería ideal medir la temperatura interna de



los productos cocidos. Esto resulta difícil a nivel doméstico pero para un establecimiento productor de alimentos en gran escala es algo simple y de muy bajo costo. De este modo el elaborador puede determinar fehacientemente si las condiciones de procesamiento que emplea comúnmente son adecuadas para asegurar la inocuidad:

- Los alimentos con carne picada deben cocinarse hasta alcanzar por lo menos 71 °C (74 °C si es carne picada de pollo).



- Los pescados y mariscos deben cocinarse hasta 63 °C, los camarones hasta que se tornen rojos las almejas, mejillones hasta que se abran (si no abren, no las coma).

- Los huevos deben cocinarse hasta que yemas y claras estén firmes.

- Los bifés asados de cordero, cerdo, o vaca deben cocinarse hasta 63 °C permitiendo un tiempo de

reposo de 3 minutos luego de remover de la fuente de calor.

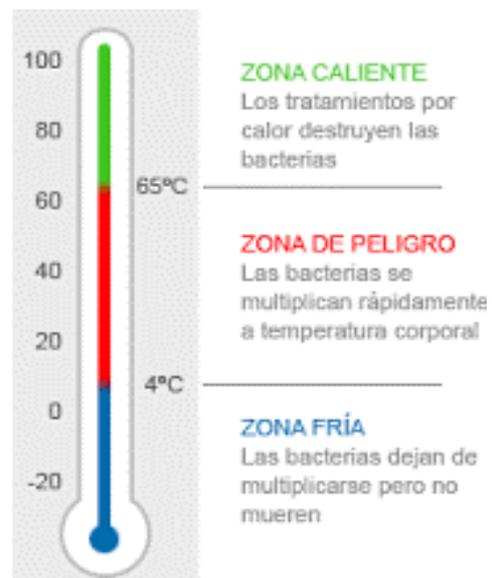
- Al reutilizar salsas y sopas caliéntelas a 74 °C por al menos 10 minutos.

- Si recalienta sobras en el microondas cubra con un segundo plato, agite y rote los alimentos para lograr un calentamiento más parejo.

- Al preparar aderezos en base a huevos crudos asegúrese de pasteurizarlos.

- Al realizar masas y otras preparaciones como marinadas con huevo crudo no las pruebe antes de cocinarlas.

- Mantenga fríos los alimentos fríos (4 °C o menos) y calientes los alimentos calientes (60 °C o más).





• Envase los alimentos ya cocidos lo más rápido posible.

• No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.

### V) Refrigerere

La temperatura de la heladera deberá ser de 4 °C o menos y la del freezer suele ser para heladeras con freezer -7 °C y para equipos independientes entre -12 y -18 °C. Si te interesa es posible conseguir un termómetro en una casa de productos de gastronomía a un costo relativamente pequeño que te permitirá conocer el estado de funcionamiento de tus equipos.

• Asegúrese que la heladera esté separada unos 5 a 10 cm de la pared.

• Asegúrese que el equipo funciona bien evitando la formación de grandes capas de hielo en su interior. Colocando la mano cerca de la puerta es fácil detectar problemas de hermeticidad.

• Limpie el interior de la heladera con un trapo con jabón y agua tibia restregando la superficie. Luego pase un paño húmedo con lavandina preparada como se indicó antes para la desinfección.

• Si compra vegetales a granel recuerde lavarlos y desinfectarlos con

agua potable antes de guardarlos como se indicó para evitar que contaminen otros productos.

• No coloque alimentos demasiado cerca de los orificios de ventilación al fondo de la heladera ya que podrían obstruir la circulación de aire.

• Coloque carnes en recipientes cerrados o bien en la zona inferior de la heladera.

• Coloque alimentos cocidos en recipientes cerrados o bien en la zona superior de la heladera.

• Mantenga los alimentos en sus envases originales salvo que esos sean de madera, cartón, o papel.

• Refrigerere o congele las carnes, aves, huevos, pescados, mariscos y otros alimentos perecederos en menos de 1 hora después de la cocción.

• Descongele los alimentos en la heladera o en el microondas, no a temperatura ambiente.

• Divida las sobras en envases relativamente pequeños para que se enfríen o congelen rápidamente en la heladera.

• No guarde alimentos sin envase en el freezer.

• En caso que congele alimentos asegúrese que quede un espacio libre en los envases rígidos, puesto que los

alimentos se expanden durante este proceso.



- Siempre consuma primero lo primero que vencerá.

- Esté atento para saber si su congelador sufrió un proceso de descongelación verificando si hay excesiva acumulación de jugos en los envases o hielo fuera de los alimentos.

- Si un alimento se calentó o descongeló y volvió a congelarse o a enfriarse y desconoce si estuvo a temperatura ambiente durante este proceso, descártelo.

Muchas de las recomendaciones aquí planteadas no resultan difíciles de implementar aunque sí exigen en algunos casos cambios de hábitos. Las estrategias mencionadas no requieren mayoritariamente de elevadas

inversiones ni de la ejecución de prácticas complejas, sino de realizar el aprovisionamiento, la manipulación, el procesamiento, la cocción y la conservación en forma reflexiva y responsable teniendo en cuenta unos pocos principios. Si bien es probable que muchos de ellos ya los tengas incorporados, seguramente existirán algunos otros a mejorar. En estos simples aspectos se sustenta la inocuidad de los alimentos.

***¡La prevención de las enfermedades transmitidas por alimentos está en nuestras manos!***