Instagram

-A +A

infografia_navidad.png



[1]

El Senasa recomienda una serie de pautas, al ingerir comidas, para que las fiestas de fin de año resulten felices y sin problemas digestivos.

Las fiestas de fin de año están cada vez más cerca y la mayoría empezamos a planificar cuál será el menú para celebrar la Navidad y el Año Nuevo, festividades que suelen vivirse como momentos placenteros para compartir en familia y con amigos, en donde es frecuente la abundancia de comida y bebida.

Sin embargo, la felicidad del encuentro puede convertirse en una experiencia desagradable si no se toman las precauciones sanitarias e higiénicas adecuadas cuando se seleccionan, preparan y conservan los alimentos.

Heladeras y freezers sobrecargados, y un tiempo caluroso son algunos de los factores infaltables durante las fiestas en la Argentina. Esta combinación contribuye a que, en ocasiones, se conjuguen las condiciones favorables o predisponentes para que se produzcan sorpresas poco gratas como las intoxicaciones o infecciones alimentarias.

En una infección, la enfermedad está causada por los microorganismos patógenos que se reproducen en el interior del organismo, como virus, bacterias o parásitos, mientras que la intoxicación está provocada por la ingesta de toxinas presentes de forma natural en el alimento, producidas por microorganismos o añadidas de manera artificial. En las infecciones, el alimento es el vehículo ocasional; en las intoxicaciones es el agente habitual.

Tanto las intoxicaciones como las infecciones alimentarias, son conocidas como *Enfermedades Transmitidas por Alimentos* (ETA) y se pueden evitar con unas sencillas reglas de consumo responsable.

Para que las fiestas de los argentinos no dejen de ser momentos gratos, el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa) advierte sobre los potenciales riesgos que pueden ocurrir por el consumo de alimentos en estas fechas y recomienda una serie de prácticas para prevenirlos.

Alimentos e intoxicaciones

Hay que tener presente que un tercio de las enfermedades transmitidas por alimentos tiene su origen en el consumo en el hogar, y una gran parte de estos episodios son causados por la contaminación bacteriana como resultado de inadecuadas prácticas de manipulación.

Al tratarse de productos contaminados por microorganismos patógenos es posible que su aspecto, olor y sabor nos resulte normal. Por eso, resulta crucial concientizar a los consumidores sobre los riesgos de ingerirlos sin los cuidados necesarios y evitar pasar un mal momento.

Estas intoxicaciones o infecciones alimentarias, se manifiestan a través de síntomas tales como dolor de estómago y de cabeza, diarrea, náuseas, escalofríos y fiebre; aunque en casos extremos este tipo de enfermedad puede resultar mortal. Los síntomas antes mencionados pueden aparecer entre treinta minutos para las primeras, y dos semanas para algunas infecciones, como sucede después de que una persona ha ingerido bacterias como la Salmonela o Escherichia coli.

Los alimentos más propensos a transmitir enfermedades –si no son manipulados en forma adecuada– son las carnes, los huevos, los mariscos, los productos lácteos, los platos con pasta cocinada y las ensaladas de consumo en crudo; especialmente si entre sus ingredientes se encuentran cremas a base de manteca y salsas, muy utilizadas en las fiestas.

Además, se debe tener en cuenta que los ancianos, los niños menores de cinco años y las personas

con sistemas inmunológicos debilitados constituyen el grupo más vulnerable.

Felices fiestas son fiestas inocuas

El Senasa recomienda entonces tener los siguientes cuidados que harán que las comidas resulten seguras, inocuas y saludables.

- Use agua potable; seleccione alimentos sanos y frescos; lave las frutas y verduras (especialmente si se comen crudas); no consuma productos después de su fecha de vencimiento.
- Lávese las manos antes de manipular los alimentos y a menudo durante su preparación; limpie todas las superficies y equipos usados en la preparación de comidas; proteja las áreas de cocina de insectos, roedores y otros animales.
- Cocine completamente los alimentos (especialmente la carne, el pollo, los huevos y los mariscos). Para la carne y las aves de corral, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados; y recaliente completamente la comida cocinada.
- No deje comida a temperatura ambiente por más de dos horas; refrigere inmediatamente los alimentos cocinados y perecederos (preferiblemente por debajo de 5°C), o mantenga la comida bien caliente (más de 60ºC) hasta el momento de servirla; y no descongele los alimentos a temperatura ambiente.
- Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los cocidos; utilice diferentes utensilios, como cuchillos y tablas, para preparar alimentos crudos y cocidos.

¡Guarda con las sobras!

Generalmente los platos que se preparan en las fiestas son abundantes y se realizan con gran anticipación. Por eso, luego de disfrutar de la cena es habitual que sobre una gran cantidad de comida. En estos casos, es necesario refrigerar rápidamente estos platos ya que pueden constituir un riesgo.

Para enfriarlos, se puede hacer correr agua de la canilla por encima de la olla o dejar a la intemperie durante media hora. En el caso de que se piensen consumir en 24 o 48 hs se deberán guardar en la heladera; pero si se consumirán en más tiempo, se deberán conservar en el freezer.

El sobrante de carne, verduras y otros alimentos se deberá almacenar en envases herméticos en la heladera durante un máximo de tres o cuatro días. Si el recipiente es poco profundo, la refrigeración se producirá de forma más rápida y, por tanto, más segura. También, es aconsejable anotar la fecha en el envase para garantizar que las comidas no se almacenen durante mucho tiempo.

En conclusión, cuidémonos y cuidemos a nuestros seres queridos. Permitámonos disfrutar sin sobresaltos, adoptando las prácticas necesarias recomendadas por el Senasa para llevar inocuidad y calidad hacia nuestras mesas en estas fiestas y siempre.

infografia_navidad.pdf [2]

COPYRIGHT © 2015 SENASA ® - VERSION 2.2
SERVICIO NACIONAL DE SANIDAD Y CALIDAD AGROALIMENTARIA - AV. PASEO COLÓN N° 367 - ACD1063 - BUENOS AIRES, ARGENTINA | TELÉFONO (+54 - 011) 4121-5000

Enlace del contenido:
http://senasa.gov.ar/senasa-comunica/infografias/la-inocuidad-de-los-alimentos-plato-principal-en-estas-fiestas

Enlaces
[1] http://senasa.gov.ar/sites/default/files/infografias/infografia_navidad.png
[2] http://senasa.gov.ar/sites/default/files/infografias/infografia_navidad.pdf