

# Una de cada 10 personas en el mundo padecen enfermedades de transmisión alimentaria

Se trata de aquellas derivadas del consumo de agua o alimentos en mal estado. En el Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos, los especialistas señalaron que los niños, los ancianos y las mujeres embarazadas son los grupos más vulnerables a más de 200 patologías



La inocuidad de los alimentos es la ausencia de peligro en lo que se consume que pueda dañar la salud de los consumidores (Europa Press)

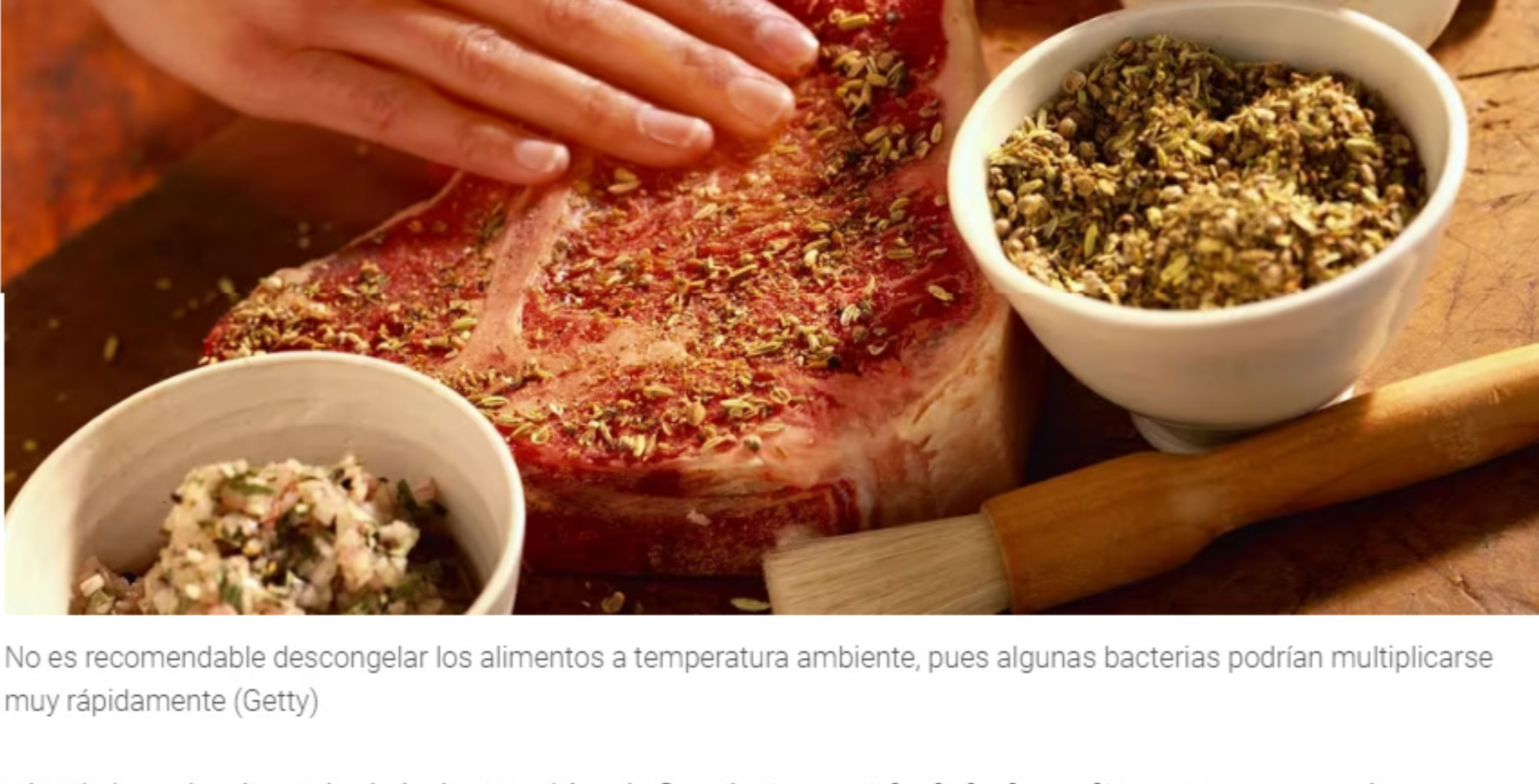
Cada 7 de junio se conmemora el **Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos**, como una oportunidad para fortalecer los esfuerzos para reducir el riesgo de las **enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA)**, que constituyen un importante problema de salud a nivel global.

Existen **más de 200 ETA**, que van desde la **diarrea hasta el cáncer**, las cuales son provocadas "por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos, o bien por las sustancias tóxicas que aquellos producen", según el Ministerio de Salud de la Nación. Cifras oficiales de la Organización Mundial de la Salud (OMS) aseguran que actualmente, **"una de cada diez personas** se ve afectada cada año por enfermedades de transmisión alimentaria", y desde el organismo consideran que "las normas alimentarias ayudan a garantizar la inocuidad de los alimentos".

Además, informaron que 1.600.000 personas enferman cada día de promedio debido a los alimentos insalubres, 340 niños menores de cinco años mueren cada día de promedio a causa de enfermedades prevenibles de transmisión alimentaria y 200 niños menores de cinco años mueren cada día de promedio a causa de enfermedades prevenibles de transmisión alimentaria. Esto significa que casi un tercio (30%) de todas las muertes por enfermedades de transmisión alimentaria se producen en niños menores de cinco años.

La preparación y manipulación de los alimentos son factores clave en el desarrollo de estas enfermedades, por lo que la actitud de los consumidores resulta muy importante para prevenirlas. De hecho, las estadísticas indican que prácticamente el 40% de los brotes de ETA reportados en la Argentina ocurren en el hogar.

## Pero, ¿qué es la inocuidad alimentaria y por qué es clave para prevenir enfermedades?



No es recomendable descongelar los alimentos a temperatura ambiente, pues algunas bacterias podrían multiplicarse muy rápidamente (Getty)

El Ministerio de Salud de la Nación define la **inocuidad de los alimentos** como la ausencia -a niveles seguros y aceptables- de peligro en los alimentos que puedan dañar la salud de los consumidores. "Sólo los alimentos inocuos satisfacen las necesidades alimentarias y contribuyen a que todas las personas tengan una vida activa y saludable -aseguran desde la cartera sanitaria-. No existe seguridad alimentaria sin inocuidad de los alimentos".

Y tras explicar que "los peligros transmitidos por los alimentos pueden ser de naturaleza biológica, química o física y con frecuencia son invisibles a los ojos", precisaron que "se trata de bacterias, virus, parásitos o sustancias químicas perjudiciales, como por ejemplo residuos de pesticidas".

En diálogo con **Infobae**, el licenciado Jorge Comesaña, coordinador de la diplomatura en Inocuidad de los Alimentos del Parque Científico y Tecnológico de la Facultad de Agronomía (PCyT-FAUBA) de la Universidad de Buenos Aires (UBA) señaló que "para evitar la proliferación de casos de **intoxicación por consumo** de diversos alimentos, es fundamental que cada una de las partes involucradas aplique conocimientos sobre la inocuidad de los alimentos, una disciplina que necesita ser gestionada a lo largo de toda la cadena de valor, de la granja a la mesa".

"Es necesario que se involucren tanto los productores, como los industriales, los manipuladores, las autoridades sanitarias, los comerciantes, los distribuidores e, incluso, los consumidores para generar una cultura de la inocuidad que no solo desarrolle las competencias necesarias en cada uno de ellos, sino también, las actitudes y los comportamientos adecuados", afirmó Comesaña.

## Síntomas, grupos de riesgo y recomendaciones para prevenir las ETA



La preparación y manipulación de los alimentos son factores clave en el desarrollo de estas enfermedades (Getty)

Los síntomas de las ETA pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. También pueden presentarse síntomas neurológicos, ojos hinchados, dificultades renales, visión doble, etc.

La duración e intensidad de los síntomas varía de acuerdo a la cantidad de **bacterias o toxinas presentes en el alimento**, a la cantidad de alimento consumido y al estado de salud de la persona, entre otros factores.

Como en la mayoría de las enfermedades, existen los llamados **grupos de riesgo**, esto es, las personas más propensas a desarrollar la patología. En este caso, los niños, los ancianos y las mujeres embarazadas, por su baja resistencia a las enfermedades, son especialmente vulnerables. En ellos, las precauciones deben extremarse, pues **las consecuencias de las ETA pueden ser severas**, dejando secuelas o incluso hasta provocar la muerte.

Por el contrario, para las restantes personas los síntomas son pasajeros; en la mayoría de los casos, sólo duran un par de días, sin ningún tipo de complicación.

## Qué cuidados hay que tener para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos en el hogar

Por último, desde la cartera sanitaria enumeraron qué cuidados hay que tener para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos en el hogar.



El lavado de manos es una medida de prevención de las ETA y otras tantas enfermedades (DPA)

### 1- Mantener la higiene

- Lavarse las manos antes de preparar alimentos y varias veces durante su preparación. Hacerlo también luego de cada vez que vayas al baño.

- Lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.

- Proteger los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales.

### 2- Separar los alimentos crudos de los cocidos

- Separar siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.

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

- Conservar los alimentos en recipientes separados, a fin de evitar el contacto entre los crudos y los cocidos. Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas que pueden transferirse a comidas cocinadas o listas para consumir, ya sea durante su preparación o conservación.



Si al cocinarlas, las carnes rojas presentan partes mal cocidas en su interior, el riesgo de ETA es mayor (Getty)

### 3- Cocinar completamente

- Cocinar completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.

- Hervir los alimentos como sopas y guisos, para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C (se recomienda el uso de termómetros). Para carnes rojas y pollos, cuidar que no queden partes rojas en su interior.

- Recalentar completamente la comida cocinada, pues una correcta cocción mata casi todas las bacterias peligrosas. Diversos estudios señalan que cocinar el alimento, de manera que todas sus partes alcancen 70° C, garantiza la inocuidad de su consumo. Ello debe controlarse especialmente respecto a determinados alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida.

### 4- Mantener los alimentos a temperaturas seguras

- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.

- Enfriar lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente por debajo de 5°C).

- Mantener bien caliente la comida lista para servir (por encima de los 60°C).

- No guardar las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera.

- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente, pues algunas bacterias podrían multiplicarse muy rápidamente. Tener en cuenta que, por debajo de los 5°C o por encima de los 60°C, el crecimiento bacteriano se hace más lento o se detiene, aunque algunas bacterias peligrosas pueden desarrollarse a temperaturas menores a 5°C.



Las verduras deben lavarse con agua segura para su consumo (Getty)

### 5- Usar agua y alimentos seguros

- Utilizar agua de red o asegurarse de potabilizarla antes de su consumo.

- Seleccionar alimentos sanos y frescos.

- Preferir alimentos ya procesados, tales como la leche pasteurizada.

- Lavar las frutas y las hortalizas en forma minuciosa, especialmente si se consumen crudas.

- No consumir alimentos ni utilizarlos para su preparación después de la fecha de vencimiento. Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas y sustancias químicas, algunas de las cuales pueden formarse incluso en alimentos dañados o con hongos. Por ese motivo, una cuidadosa selección de los alimentos y la aplicación de algunas medidas simples, como lavar y pelar, disminuyen el riesgo.