



Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 1: ETA

“Una buena alimentación empieza siempre con prevención”

Se conoce que los alimentos y el agua que consumimos a diario, pueden causar enfermedades conocidas como **ETA -Enfermedades Transmitidas por Alimentos-**. Llamadas así porque el alimento y el agua actúan como vehículo en la transmisión de organismos patógenos (denominados bacterias) y sustancias tóxicas.

Las **ETA** de origen bacteriano son las más frecuentes. Estos microorganismos se encuentran en una gran variedad de alimentos, que pueden haberse contaminado durante su producción o recolección. En otros casos, se debe al descuido durante la elaboración de alimentos en el hogar así como el uso de utensilios que fueron previamente utilizados para manipular alimentos contaminados. En muchos casos, la contaminación es difícil de detectar, ya que generalmente no se altera el sabor, el color o el aspecto de la comida.

Las poblaciones más vulnerables a padecerlas son: **niños, mujeres embarazadas, ancianos y enfermos**. En ellos los efectos pueden ser más severos, dejar secuelas o incluso provocar la muerte.

Síntomas: 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. Por lo general, los más frecuentes se desarrollan durante 1-7 días e incluyen alguno de los siguientes: dolor abdominal, diarrea, vómitos, náuseas, dolor de cabeza.

¿Cómo podemos prevenirlas?

De acuerdo a estadísticas elaboradas por el Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Enfermedades Transmitidas por Alimentos: El 40% de los brotes de ETA reportados en la Argentina ocurren en el hogar.

En este sentido tomar conciencia de las correctas formas de manipular, almacenar, y cocinar los alimentos es un recurso indispensable para evitar todo tipo de intoxicaciones alimentarias. Por esta razón, a continuación se presentan algunas medidas concretas para tener en cuenta:

Utilizar agua potable

- Tanto para ingerir, para lavar y preparar alimentos, así como también para lavar y desinfectar utensilios y superficies.
- En caso de no estar seguro si el agua es potable: hervir durante 5 minutos o bien desinfectar con 2 gotas de lavandina por litro de agua y dejar reposar 30 minutos.

Limpieza ante todo...

- Lavar siempre las manos con agua potable y jabón: antes de comer, preparar alimentos y servir la comida; después de ir al baño, tocar alimentos crudos, tocar las mascotas, estornudar, toser, sonarse la nariz; y cada vez que se ensucien las manos.
- Lavar bien frutas y verduras, especialmente si se van a consumir crudas.
- Lavar y desinfectar correctamente los utensilios y superficies que se utilicen para manipular alimentos.



Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 1: ETA

“Una buena alimentación empieza siempre con prevención”

Asegurar la cocción completa

- **Cocinar completamente los alimentos**, en especial carne roja, pollo, pescado y huevos. En el caso de las carnes rojas, especialmente carne picada, hasta que los jugos sean claros, no rosados (o hasta que no queden partes rojas o rosadas).
- Evitar preparaciones a base de huevo crudo.
- Separar siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes) de los alimentos cocidos para evitar la posible **contaminación cruzada**.
- Recalentar los alimentos hasta que estén bien caliente o hirviendo (por lo menos durante 5 minutos). No entibiar los alimentos. Recalentarlos bien, a temperaturas elevadas. En el caso de salsas, sopas y guisos hasta que hiervan.
- Consumir leche y derivados pasteurizados.

Refrigeración (frío o caliente)

- No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de **2 horas**.
- Colocar los alimentos en la heladera lo mas rápido posible para que no pierdan la **cadena de frío**.
- Ubicar los alimentos frescos o ya cocidos en la parte superior de la **heladera** y los crudos preparados para una posterior cocción en la parte inferior. De esta forma se elimina el roce o contacto entre ellos lo cual puede dar origen a un foco de contaminación.
- **No descongele los alimentos a temperatura ambiente**. Descongelarlos siempre en heladera, horno microondas o bajo corriente de agua fría.
- No vuelva a congelar un alimento que ya fue descongelado, a menos que lo cocine antes de colocarlo nuevamente en el freezer.

Almacenamiento

- Verificar siempre las **fechas de vencimiento**.
- Utilizar el **método PEPS**: primero en entrar, primero en salir.
- Guardar los alimentos en recipientes limpios y tapados dentro de la heladera. Se debe trasvasar el excedente a otro recipiente, nunca guardar las latas abiertas de alimentos en conserva.
- **Desechar las latas de conservas abolladas, golpeadas, oxidadas o hinchadas**.
- Almacenar los productos de limpieza separados de los productos alimenticios.
- **Rotular claramente** todos los productos de limpieza, insecticidas y cualquier producto químico para evitar confusiones fatales.