



# OSMECON SALUD

## CIRCULO MEDICO DE LOMAS DE ZAMORA

### NOTICIAS

Nº 18 - 2008

## Contaminaciones alimentarias ¿Sabemos prevenirlas?

Las múltiples enfermedades que se pueden transmitir por medio de los alimentos constituyen uno de los principales problemas de salud pública en la mayoría de los países. La OMS (Organización Mundial de la Salud), define estas enfermedades como "aquellas que, a la luz de los conocimientos actuales, pueden ser atribuidas a un alimento específico, a una sustancia que se le ha incorporado, a su contaminación a través de recipientes o bien en el proceso de preparación y distribución".

### PROGRAMAS GRATUITOS DE CALIDAD DE VIDA

#### Actividad Física

Continuamos con las clases de gimnasia en Action Sport

Días martes y jueves de 8.30 a 9.30 hs.

Para mayor información: 4109-9015 o [editorialnews@cmlz.org.ar](mailto:editorialnews@cmlz.org.ar)

#### Cronograma de actividades 2008 Charlas de nutrición y talleres de cocina saludable

##### ABRIL (lunes 7)

Taller de alimentación saludable.

Organizadores Área Nutrición

Lic. Beccari Ana Paula

Lic. Díaz Marisol

##### MAYO

Cocina baja en grasas y colesterol.

Organizadores Área Gastronomía

Chef Alvarez Julian

Chef García Fioravanti Daniel

##### JUNIO

Cocinando con poca sal.

Día y horario: Lunes de 18 a 20hs.

Lugar: Casa de la Cultura.

Pasaje Gonzalez 53 L. de Zamora

Osmecon Salud.

##### JULIO

Cocina para diabéticos.

OSMECON SALUD

Sucursales

##### CASA CENTRAL

Sáenz 302 esq. Acevedo

9 a 17 hs. - 4109-9000

##### ADROGUÉ

Diagonal Alte. Brown 1285

9 a 16.30 hs. - 4293-1834

##### LANÚS OESTE

Ministro Brin 3015

9 a 16.30 hs. - 4241-8034

##### LLAVALLOL

Antártida Arg 799

10 a 18 hs. - 4298-6271

##### BANFIELD

Alsina 647

9 a 16.30 hs. - 4202-6509

##### QUILMES

Brown 641

9 a 16.30 hs. - 4253-5008

#### Casa Central



4109-9000



#### EMERGENCIAS EMME ATENCION DE URGENCIAS

En caso de requerir este servicio deberá comunicarse con

**EMME al 4292-7262/2636,**

tenga a mano el número de socio.



## Preparación higiénica de los alimentos:

### 1 ELEGIR LOS ALIMENTOS TRATADOS CON FINES HIGIENICOS

Mientras que muchos alimentos están mejor en su estado natural (por ejemplo, las frutas y hortalizas) otros solo son seguros cuando están tratados. Al hacer las compras hay que tener presente que los alimentos no solo se tratan para que se conserven mejor si no también para que resulten más seguros desde el punto de vista sanitario. Algunos de los que se comen crudos, como las lechugas deben lavarse cuidadosamente.



### 2 COCINAR BIEN LOS ALIMENTOS

Cocinar muy bien los alimentos, fundamentalmente carnes y pescados. La temperatura aplicada debe llegar al menos a 70 ° C en toda la masa de los mismos. Verificar que el centro de las carnes también llegue a esa temperatura. En el caso del pollo, verificar que se encuentre cocido junto al hueso. Los alimentos congelados (carne, pescado, pollo) deben descongelarse completamente antes de cocinarse. Los huevos cuyas cáscaras se han quebrado deben utilizarse sólo en preparaciones cocidas.



### 3 GUARDAR CUIDADOSAMENTE LOS ALIMENTOS COCINADOS

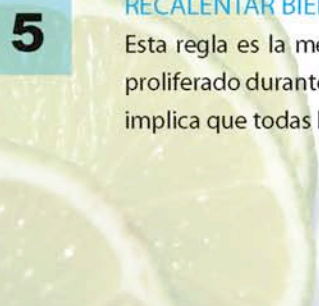
Si quiere tener en reserva los alimentos cocinados o simplemente guardar los sobrantes, hay que prever su almacenamiento en condiciones de calor (cerca o por encima de 60 ° C) o de frío (cerca o por debajo de 10 ° C). Esta regla es vital si se pretende guardar comida durante más de 4 o 5 horas. En caso de los alimentos para lactantes, lo mejor es no guardarlos, ni poco ni mucho.

### 4 CONSUMIR INMEDIATAMENTE LOS ALIMENTOS COCINADOS

Evitar dejar alimentos a temperatura ambiente ni bien son cocinados. Cuanto más se espera, mayor es el riesgo. Para no correr riesgos inútiles, conviene comer los alimentos inmediatamente después de cocinados.

### 5 RECALENTAR BIEN LOS ALIMENTOS COCINADOS

Esta regla es la mejor medida de protección contra los microbios que puedan haber proliferado durante el almacenamiento. También en este caso, un buen recalentamiento implica que todas las partes del alimento al menos una temperatura de 70° C.



**6**

#### EVITAR EL CONTACTO ENTRE LOS ALIMENTOS CRUDOS Y LOS COCINADOS

Un alimento bien cocinado puede contaminarse si tiene el mas mínimo contacto con alimentos crudos. Esta contaminación cruzada puede ser directa, pero también puede ser más sutil. Así, por ejemplo no hay que preparar jamás un pollo crudo y utilizar después la misma tabla y cuchillo para cortarlo cocido o para preparar ensaladas.

**7**

#### LAVARSE LAS MANOS A MENUDO

Hay que lavarse bien las manos antes de empezar a preparar los alimentos y después de cualquier interrupción. Si se ha estado preparando ciertos alimentos crudos, tales como carne, pescado o pollo, habrá que lavarse las manos de nuevo antes de manipular otros productos alimenticios. En caso de infección de las manos, habrá que vendarlas o recubrirlas antes de entrar en contacto con los alimentos. No hay que olvidar que ciertos animales domésticos como perros, gatos, pájaros y tortugas, albergan a menudo gérmenes patógenos peligrosos que pueden pasar a las manos de las personas y de estas a los alimentos.

**8**

#### MANTENER ESCRUPULOSAMENTE LIMPIAS TODAS LAS SUPERFICIES DE LAS COCINAS

Deben mantenerse limpias de polvo, de insectos y otros agentes contaminantes. Es importante asegurarse de que en las tablas de picar o máquinas o abrelatas u otros utensilios no queden restos de alimentos.

**9**

#### MANTENER LOS ALIMENTOS FUERA DEL ALCANCE DE INSECTOS, ROEDORES Y OTROS ANIMALES

**10**

#### UTILIZAR AGUA PURA

El agua pura es tan importante para preparar los alimentos como para beber. Si el suministro hídrico no inspira confianza, conviene hervir el agua antes de añadirla a los alimentos o de transformarla en hielo para refrescar las bebidas. Importa sobre todo tener cuidado con el agua utilizada para preparar la comida de los lactantes.



## Contaminaciones alimentarias: ¿Sabemos prevenirlas?

Entre las enfermedades producidas por microorganismos y transmitidas por alimentos, tienen especial relevancia, por su frecuencia, las que presentan las siguientes características:

- Corto período de incubación
- Síndrome gastrointestinal (diarrea, vómitos, dolor abdominal)
- Fiebre en algunos casos
- Recuperación en unos días.

Algunas presentan una sintomatología más grave, e incluso son mortales particularmente en grupos de riesgo, como niños, embarazadas, ancianos y pacientes con otra enfermedad de base.

Una proporción considerable de estas enfermedades es causada por una preparación inadecuada de los alimentos o por su manipulación incorrecta en el hogar o en los establecimientos de alimentación. La formación de los manipuladores de alimentos (entre los que se incluyen todos los consumidores), es esencial en la prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos. La manipulación adecuada de los alimentos es particularmente importante para las personas pertenecientes a los grupos de alto riesgo y quienes cuidan de ellas.

Los microorganismos causantes de trastornos alimentarios son, mayoritariamente, de origen exógeno, es decir, proceden de contaminaciones ocurridas durante la obtención o el procesamiento de los alimentos. En otros casos los microorganismos pueden estar originariamente presentes en el propio alimento, tratándose de una contaminación endógena.

Según encuestas epidemiológicas realizadas, los brotes de trastornos alimentarios manifiestan la existencia de factores contribuyentes, quiere decir que junto a la contaminación del alimento por los microorganismos patógenos, se han dado una serie de circunstancias que favorecen a la multiplicación de esos gérmenes hasta niveles suficientes para causar la enfermedad.

A continuación se muestran una serie de factores contribuyentes:

- Preparación de los platos con antelación, por lo menos de varias horas.
- Mantenimiento de los platos elaborados a temperatura ambiente.
- Insuficiente temperatura de mantenimiento en caliente.
- Enfriamiento lento de los platos cocinados.
- Insuficiente temperatura de refrigeración.
- Recalentamiento inapropiado de los alimentos.
- Contaminación cruzada entre productos crudos y alimentos listos para el consumo.
- Contaminación proveniente de equipos y manipuladores infectados.

Todas las medidas dirigidas a reducir o eliminar estos factores constituyen medios eficaces para salvaguardar la salud del consumidor.

# 10 CONSEJOS PRACTICOS PARA “COMPRAR SIN RIESGOS”

- 1** No compre alimentos con sus envases rotos o sucios.
- 2** No compre alimentos perecederos que se exhiban a temperatura ambiente.
- 3** Absténgase de comprar alimentos en la vía pública, sobre todo cuando se trate de productos sin envasar y de procedencia incierta.
- 4** No compre alimentos cuando note falta de higiene en exhibidores, instalaciones, utensilios y en el personal que manipula u ordena.
- 5** No compre alimentos listos para consumir cuando se exhiban expuestos a la contaminación ambiental y a que los clientes puedan tocarlos.
- 6** Al comprar alimentos deje para el final los refrigerados y, muy especialmente, los congelados, para cortar lo menos posible la cadena de frío.
- 7** Verifique que el rotulo de los alimentos envasados sea el reglamentario, leyéndolo en su totalidad antes de decidir la
- 8** Cuando compre alimentos perecederos, verifique que funcionen los termómetros de los exhibidores y que su temperatura sea la correcta.
- 9** No compre alimentos en cantidades mayores a las que pueda almacenar correctamente.
- 10** Evalúe cuidadosamente las ofertas, ya que a veces pueden ser peligrosas.

## REFERENCIAS:

*Las 5 claves de la alimentación. Manual de la OPS – 2006.*

*Guías alimentarias para la población argentina. Manual de multiplicadores.*

*Rey, Ana Maria – Silvestre, A. Comer sin riesgos – 2000.*

*Reglas de oro de la OMS- Manual de multiplicadores.*

