



Fecha: 03/02/2015
 Fuente: EL MERCURIO - (STGO-CHILE)
 Pag: 10
 Art: 4
 Título: CONSEJOS PARA EVITAR LOS PRINCIPALES RIESGOS DE INTOXICACION POR ALIMENTOS EN VERANO

Tamaño: 29,3x20,1
 Cm2: 587

Tiraje: 149.000
 Lectoría: 395.000
 Estimación: □

Altas temperaturas favorecen el aumento de enfermedades gastrointestinales: Consejos para evitar los principales riesgos de intoxicación por alimentos en verano

Expertos sugieren erradicar del plato las carnes crudas, mantener las cadenas de frío y seguir algunas reglas para refrigerar los alimentos.

Para tener en cuenta

La adecuada elección y manipulación de alimentos reduce el riesgo de presentar enfermedades gastrointestinales que arruinen las vacaciones. Aquí algunos consejos:



- Cocer las carnes a más de 70°C elimina los patógenos más comunes.
- Para hacer cebiche, use pescado cocido o congelado en frigorífico.
- Carnes cocidas deben comerse o congelarse dentro de 3 a 4 días.



Huevos

- Refrigérelos y solo úselos lavados y sin fisuras.
- No consuma mayonesa casera.
- Cocínelos hasta que no queden restos líquidos.

Agua

- Hiérvala 3 minutos para potabilizarla y enfríela tapada.
- Remoje hortalizas que crecen en tierra en agua con cloro (10 cc por litro).



Refrigerador

- No guarde comida recalentada o descongelada.
- Congele y refrigere los alimentos en porciones pequeñas.



Cadena de frío

- En distancias mayores a una hora, emplee un cooler.
- Prepare justo antes de comer alimentos que tengan riesgo de contaminación.



En la cocina

- Use tablas separadas para carnes y verduras.
- Lave los utensilios al cambiar de alimento.
- Desinfecte con cloro mesones donde se cocina.

Cooler seguro

El cooler es un imperdible en el verano. Pero tome precauciones al usarlo:

- Prefiera bloques helados (ice pack) en vez de bolsas de hielo. Puede hacerlos congelando agua en botellas o cajas Tetra Pak.
- Mantenga su interior a 5° y verifique con termómetro.
- Llénelo a último momento.
- Ponga al fondo carnes crudas que puedan gotear
- Separe los alimentos en bolsas cerradas.
- Lleve el cooler en el asiento trasero, no en la maleta.



Fecha: 03/02/2015
Fuente: EL MERCURIO - (STGO-CHILE)
Pag: 10
Art: 5
Título: CONSEJOS PARA EVITAR LOS PRINCIPALES RIESGOS DE INTOXICACION POR ALIMENTOS EN VERANO

Tamaño: 11,7x14,7
Cm2: 171,7

Tiraje: 149.000
Lectoría: 395.000
Estimación:

PAULA LEIGHTON N.

Temperaturas ambientales favorables para la propagación de bacterias, abundancia de alimentos frescos y crudos y condiciones que dificultan una manipulación segura de los alimentos son la ecuación perfecta para una intoxicación de verano.

Según el Ministerio de Salud, en 2014 se notificaron en el país 959 brotes de enfermedades entéricas o causadas por el consumo de alimentos o agua contaminados. El 44% tuvo su origen en comidas y platos preparados; el 24,7% en productos del mar y 8,9% en carnes.

Para evitar que las vacaciones se arruinen por una preparación o conservación inadecuada de los alimentos, los expertos sugieren tres reglas de oro: lavarse bien las manos con agua y jabón antes de comer, al preparar alimentos y después de ir al baño o mudar a una guagua; no comer carnes y huevos crudos; y mantener limpios mesones, tablas de cortar y utensilios de cocina, espe-

cialmente si han estado en contacto con alimentos crudos, para evitar la contaminación cruzada.

“Los huevos y mariscos crudos pueden causar una salmonelosis —cuyos síntomas incluyen vómitos, dolor abdominal y diarrea—,

mientras que las carnes o pescados crudos pueden transmitir alguna enfermedad parasitaria”, explica la doctora María Ester Bufadel, gastroenteróloga de IntegraMédica.

Así, mariscales, ceviches y sushis quedan proscritos. Sin embargo,

pueden prepararse dando un hervor a mariscos y pescados o usar productos del mar que han sido congelados en frigorífico (no el freezer de la casa), pues este alcanza -25°C, con lo que se elimina la mayoría de los parásitos, señala la especialista.



Fecha: 03/02/2015
Fuente: EL MERCURIO - (STGO-CHILE)
Pag: 10
Art: 6
Título: CONSEJOS PARA EVITAR LOS PRINCIPALES RIESGOS DE INTOXICACION POR ALIMENTOS EN VERANO

Tamaño: 5,7x17,5
Cm2: 99,2

Tiraje: 149.000
Lectoría: 395.000
Estimación:

Los alimentos, especialmente cuando están crudos, deben mantenerse en lo posible fuera de la llamada "Zona de Peligro", como se conoce al rango de temperatura entre los 5° y 60° C. "A estas temperaturas las bacterias se multiplican a niveles capaces de causar infecciones digestivas", señala Luis Olguín, académico de la UDLA y experto en calidad alimentaria. Por eso, aconseja no dejar los alimentos más de una hora fuera del refrigerador y cocinarlos a temperaturas superiores a 70°.

Tampoco se deben recongelar alimentos que se descongelaron o refrigerar platos ya recalentados. "Porque con los cambios de temperatura podrían haberse poblado de bacterias", dice el doctor Freddy Squella, gastroenterólogo de la Clínica Indisa. Si eso sucedió, la temperatura del refrigerador no será suficiente para matar los patógenos.

Cuándo consultar

Si a pesar de todo se produce una enfermedad digestiva, sus cuidados dependerán de los síntomas y su duración. "Es esperable que si hay vómitos o diarrea éstos vayan desapareciendo a medida que se toman líquidos", dice el doctor Squella. En estos casos sugiere una dieta líquida, basada en bebidas isotónicas, sales hidratantes que se venden en farmacias, aguas de hierbas (excepto menta, porque libera mucho ácido) y jaleas que no sean rojas.

Si al cabo de 24 horas no se advierte una mejoría es necesario consultar. También, agrega la doctora Bufadel, si la persona no es capaz de ingerir alimentos sin vomitarlos, si hay diarrea y vómitos al mismo tiempo, deposiciones con sangre o si hay fiebre alta por más de un día.