



## Fiestas Patrias sin riesgos: Nutricionista entrega claves para evitar intoxicaciones alimentarias

A pocas horas de que comiencen oficialmente las Fiestas Patrias 2024, muchos chilenos y chilenas ya se preguntan qué y cuánto comerán, y, sobre todo, dónde lo harán.

Si bien una gran parte de la población opta por locales establecidos para disfrutar

de sus preparaciones dieciocheras favoritas, hay quienes prefieren comer en cualquier lugar, sin prestar atención a la correcta preparación o a la calidad de los ingredientes.

El riesgo de consumir alimentos en mal estado es elevado, lo que puede llevar a in-

toxicaciones y arruinar la celebración. Por ello, Paola Palomera, Directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Santo Tomás, sede Santiago, nos comparte valiosos consejos para disfrutar de estas fiestas sin comprometer nuestra salud.

### Recomendaciones para elegir alimentos y bebidas de forma segura

Según la profesional, es fundamental “adquirir y consumir alimentos solo en lugares establecidos, en donde se resguarde la cadena de frío y normas de buenas prácticas de

higiene. En términos generales evite comer alimentos crudos, que estén expuestos al ambiente sin debido resguardo”, dijo, asegurando que “siempre es importante destacar la importancia del propio lavado de manos antes de consumir cualquier alimento”.

Palomera también explicó cómo debemos afrontar una intoxicación por alimentos, detallando que “los síntomas de la intoxicación alimentaria a menudo son malestar estomacal, diarrea y vómitos, que se presentan varias horas o días después de comer el alimento con-

taminado. La mayoría de las personas presenta una forma leve de la enfermedad y mejora sin recibir tratamiento. Si la manifestación es leve, y en un tiempo acotado basta con mantenerse hidratado y consumir agua con sales de hidratación”.

Asimismo, la nutricionista sostuvo que, en caso de presentar una intoxicación por alimentos durante las Fiestas Patrias, es realmente importante asistir a un centro asistencial, principalmente si se presenta un cuadro grave o complicaciones, y si la persona enferma es un niño,

personas mayores o embarazadas.

### Consejos post intoxicación

“El tratamiento para la intoxicación alimentaria depende de la gravedad de los síntomas y de la causa de la enfermedad. En la mayoría de los casos, no es necesario el tratamiento con medicamentos, lo importante es mantenerse hidratados con líquidos y electrolitos. También se debe considerar el uso de probióticos, y evitar el consumo de alimentos irritantes, grasas y aceites recalentados, entre otros”, afirmó.

