

Contaminación alimentaria en Fiestas Patrias

Con la llegada de las Fiestas Patrias y el aumento de las temperaturas por la proximidad de la primavera, también crece el riesgo de contaminación alimentaria, situación que puede arruinar las celebraciones y afectar la salud. Por ello, es fundamental tomar precauciones en la manipulación, elaboración y consumo de alimentos, especialmente en un país donde las carnes y las preparaciones al aire libre son protagonistas de estos días.

Pebre, empanadas, anticuchos, choripán, son algunos de los alimentos que acostumbramos a ver en estas fechas en fondas y comercio no establecido. No solo es importante resguardar la procedencia de su materia prima, la disponibilidad y origen del agua con que se están elaborando, sino que también se debe poner atención en cómo se están manipulando y preparando. Para ello, algunas recomendaciones son una correcta higiene del manipulador de alimentos, pues las manos son un foco de infección y el producto podría contaminarse, con bacterias como *Escherichia Coli*, *Staphylococcus Aureus*,

virus o parásitos. Separar productos crudos de los cocidos, asegurarse de cocinarlos en su totalidad, realizar una correcta limpieza de mesones, tablas de cortar, cuchillos y todo utensilio que tenga contacto con los comestibles, es clave para evitar uno de los riesgos más comunes, la contaminación cruzada, sobre todo considerando que en septiembre las



DANIELA ASTUDILLO
Académica Carrera de Nutrición y Dietética
UDLA Sede Viña del Mar

enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS), aumentan un 60% respecto de otros meses del año nuestro país.

La exposición de estos productos a condiciones climáticas variables, es un factor crítico y cuando se habla de mantenerlos a temperaturas correctas de conservación, nos referimos a que los refrigerados deben almacenarse

entre 0 a 5 °C, los cocinados por sobre los 65 °C hasta el momento de consumo y no se debe recalentar preparaciones en más de una oportunidad.

Otras recomendaciones importantes, son no volver a congelar un alimento que ya fue descongelado, no exponer comestibles por largos periodos de tiempo a temperatura ambiente, evitar consumir productos elaborados en esta-

blecimientos que no cuenten con resolución sanitaria o sean lugares no establecidos.

Una enfermedad transmitida por alimentos, puede tener desde consecuencias leves como un malestar estomacal, hasta graves como una intoxicación alimentaria con riesgo vital. En nuestras manos está la salud de nuestra familia y entorno.

No solo es importante resguardar la procedencia de su materia prima, la disponibilidad y origen del agua con que se están elaborando, sino que también se debe poner atención en cómo se están manipulando y preparando.