

## EL CUIDADO DE ALIMENTARSE EN FIESTAS PATRIAS

### Señor Director:

Durante las Fiestas Patrias, el consumo de alimentos fuera del hogar, en lugares como fondas, carritos y restaurantes, incrementa, y con ello el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) asociadas a una manipulación deficiente de los alimentos, tanto en su preparación como mantención.

Al ingerir alimentos fuera de casa se debe considerar que exista agua potable para la adecuada manipulación de alimentos y servicios sanitarios, que exista cuidado en higiene por parte de quienes preparan los alimentos y que no sean los mismo que manejan el dinero.

En caso de la ingesta de alimentos, se pueden seguir las siguientes recomendaciones para prevenir el desarrollo de enfermedades, tales como realizar lavado de manos con agua y jabón, en su defecto, el uso de alcohol gel permite mantener una higiene de manos adecuada, preferir el consumo de alimentos cocidos, evitando el consumo de hortalizas y frutas crudas, y si es posible limpiar la mesa o lugar donde se consumirán los alimentos.

Cuando nos encontramos frente a situaciones que pueden poner en riesgo la salud, es importante alertar a las instituciones encargadas de fiscalizar los establecimientos de ventas de comidas, en Chile esta función la cumple la Seremi de Salud.

Es posible realizar denuncias a través de la página de la Oficina de Información, Sugerencias y Reclamos (OIRS) del Ministerio de Salud, en el siguiente link: [www.minsal.cl/oirs/](http://www.minsal.cl/oirs/).

En caso de que el usuario presenta una ETA, es el centro de salud el que debe realizar la denuncia a la SEREMI de Salud, para que investigue el brote y determine acciones correspondientes.

**Karina Henríquez**  
**Académica Facultad de Enfermería de la Universidad Andrés Bello**