

## COLUMNA

Janet Cossío Hidalgo, académica de Nutrición y Dietética, UNAB Sede Viña del Mar



## Evitemos los alimentos contaminados

Se estima que cada año enferman en el mundo unos 600 millones de personas por ingerir alimentos contaminados y que 420 mil mueren por esta misma causa, con la consiguiente pérdida de personas. En Chile los establecimientos de salud deben notificar de manera inmediata cualquier brote de enfermedad producida por alimentos contaminados (ETA), iniciando investigación de sus causas. Existen multiplicidad de agentes que pueden provocar intoxicación alimentaria. En los datos del Ministerio de Salud, entre los años 2011 y 2022, hubo 76.035 brotes de ETA en el país, por ello se debe tener presente que la contaminación alimentaria puede producirse desde la etapa de fabricación o distribución, siendo aquí responsables los productores, pero también se pueden contaminar en el hogar, en establecimientos que sirven comidas (cada vez más frecuentes) y/o en mercados, ferias o vía pública.

Por este motivo es fundamental elegir comprar alimentos en lugares seguros, con envases sin daño. En el hogar, lavarse siempre muy bien las manos antes de manipular alimentos y/o después de ir al baño. Separar alimentos crudos de cocinados, evitando contaminación cruzada, sobre todo al almacenar en el refrigerador. Mantener limpia las superficies y desinfectadas. Se puede utilizar 4 cucharaditas de cloro al 5% y agregarlas en un 1 litro de agua para una óptima higiene. Limpiar muy bien utensilios de cocina, utilizando distintos de estos para manipular los alimentos, principalmente todos los crudos.

Mantener los alimentos a temperaturas seguras, protegerlos de insectos, plagas y otros animales. Asimismo, evitar que los químicos de limpieza u otros puedan estar en contacto con los alimentos. Desinfectar verduras y frutas pudiendo utilizar desinfectantes comerciales o diluir media cucharadita de

cloro en un litro y medio de agua.

Utilizar agua potable para cocinar; refrigerar los alimentos a una temperatura de 0-5° Celsius; cocinar suficientemente los alimentos, cuidando que logren los 65° Celsius en el centro de estos, sobre todo en carnes, pescados, huevos y mariscos. Estas acciones son claves para disfrutar el placer de comer; cuidando en todo momento su salud.

La inocuidad alimentaria es un término que define "la ausencia de peligro en los alimentos". Este peligro se refiere a presencia de cualquier contaminante tales como sustancias químicas, microorganismos patógenos, u otros, que pueden causar daño a la salud de las personas. Comer algo no adecuado es especialmente delicado en lactantes, niños, embarazadas y personas mayores. Esta población, al ser más vulnerable, puede presentar un daño mayor, llegando incluso a la muerte.