

Cuida tu salud en Fiestas Patrias: **Comer y tomar este 18 y vivir para contarlo**

Cada vez queda menos para las tan esperadas Fiestas Patrias y la emoción del fin de semana XXL se va acrecentando a medida que pasan los días. Sin embargo, antes de salir a lucir tus mejores payas y pasos de cueca, ten en cuenta los siguientes consejos para proteger tu digestión y evitar dolores estomacales.

Según datos del Minsal, durante las semanas cercanas al 18 suelen aumentar las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), ya sea por bacterias o intoxicaciones. “Durante estas fechas es común ver un aumento de consultas, generalmente por el consumo de alimentos y bebidas contaminados durante las Fiestas Patrias”, afirma el gastroenterólogo de Clínica INDISA, Dr.

- Estas fechas son para celebrar, pero también nos obligan a estar atentos. Aprende a identificar los riesgos alimentarios en las fondas y cómo prevenir enfermedades gastrointestinales.

Alejandro Carvajal.

RIESGOS DE COMER EN LOCALES NO ESTABLECIDOS

Si bien es fácil dejarse llevar por las deliciosas y económicas comidas de las fondas, es importante ser consciente de los posibles riesgos que pueden traer. Los clásicos choripanes y terremotos pueden ser muy ricos si se consumen en los lugares correctos, sin embargo pueden ser sumamente peligrosos si no se toman las medidas correspondientes.

“Si no se siguen las normas de higiene adecuadas, los alimentos pueden contaminarse con bacterias como Salmonella, E. coli o

Staphylococcus aureus, provenientes de otros alimentos crudos o superficies sucias”, advierte el gastroenterólogo de INDISA. Otros riesgos son:

- Alimentos en mal estado: si no se almacenan a las temperaturas adecuadas o si se preparan con ingredientes en descomposición, pueden provocar intoxicación alimentaria.
- Preparación inadecuada: si ciertos

alimentos, como la carne o el aceite, no se cocinan a la temperatura correcta o se recalientan de manera incorrecta, pueden sobrevivir microorganismos que causen enfermedades.

- Higiene personal insuficiente: si el personal de la fonda no mantiene una buena higiene personal, como lavarse las manos con frecuencia, puede contaminar los alimentos con bacterias.

