

COLUMNA

Janet Cossio Hidalgo, académica de Nutrición y Dietética,
UNAB (Universidad Andrés Bello) Sede Viña del Mar

¿Qué es inocuidad alimentaria?

Ayer fue el Día Mundial de la Inocuidad Alimentaria. 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.

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 Chi-

le los establecimientos de salud deben notificar de manera inmediata cualquier brote de enfermedad producida por alimentos contaminados (ETA), iniciando investigación de sus causas. Existe 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, el principal llamado de atención es 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. También se debe separar alimentos crudos de cocinados, evitando contaminación cruzada, sobre todo al almacenar en el refrigerador; mantener limpias las superficies y desinfectadas, y limpiar muy bien utensilios de cocina. También se llama a mantener los alimentos a temperaturas seguras, evitar que los químicos de limpieza u otros puedan estar en contacto con los alimentos, desinfectar verduras y frutas, utilizar agua potable para cocinar, refrigerar los alimentos a una temperatura de 0-5° Celsius y cocinar suficientemente los alimentos.

