

Opinión

Los riesgos ocultos de la comida callejera: ¿Placer o Peligro?

La comida callejera es parte integral de la cultura urbana en muchas ciudades del mundo, los aromas, colores y sabores de estas conectan a las personas con las tradiciones locales. Sin embargo, detrás de su encanto, pueden esconderse riesgos significativos para la salud que a menudo pasan desapercibidos.

Uno de los principales problemas asociados con la comida callejera es la falta de control sanitario. Muchos vendedores preparan y sirven los alimentos en espacios abiertos, expuestos a contaminantes como polvo, humo de automóviles e insectos. Además, las condiciones de almacenamiento y manipulación de los ali-

mentos pueden no cumplir con las normas básicas de higiene, lo que aumenta el riesgo de contaminación bacteriana y de enfermedades como salmonelosis, infecciones por E. coli y hepatitis A. Asimismo, en esta temporada, debido a las altas temperaturas, pueden aumentar las infecciones ya que estas permiten la proliferación de distintas toxinas, por lo que los alimentos deben ser almacenados en un refrigerador o mantener su cadena de frío.

Otro riesgo latente es el origen de los ingredientes, algunos vendedores, para reducir costos, podrían recurrir a insumos de baja calidad o incluso cadu-

cados. Esto no solo afecta el sabor y la textura de los alimentos, sino que también representa un peligro para la salud de los consumidores.

El uso repetido del mismo aceite para freír alimentos es una práctica común en muchos puestos de comida callejera. Este hábito genera compuestos tóxicos, que están relacionados con enfermedades cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer. Además, los aceites deteriorados pueden alterar el sistema digestivo, provocando problemas gastrointestinales.

Es importante considerar que, en la comida callejera, es poco común encontrar etiquetado o

información detallada sobre los ingredientes utilizados, esto representa un riesgo para las personas con alergias o intolerancias alimentarias, quienes podrían consumir inadvertidamente sustancias peligrosas para su salud.

El consumo frecuente podría tener efectos acumulativos en la salud. Dietas altas en grasas saturadas, sodio y carbohidratos refinados, típicas de algunas comidas que podemos encontrar en la calle, contribuyen a problemas como obesidad, hipertensión y diabetes tipo 2.

¿Cómo disfrutar la comida callejera de manera segura? Es importante considerar que se

debe consumir alimentos solo en lugares autorizados por la SEREMI, que han presentado sus antecedentes y cumplen con los requerimientos exigidos por la autoridad sanitaria, además están sujetos a supervisión. También se debe tener en consideración: observar la higiene (elegir puestos que mantengan una apariencia limpia y ordenada); prestar atención a las condiciones de los utensilios y al manejo de los ingredientes por parte de los vendedores; evitar los alimentos crudos; tener cuidado con los condimentos (si se ofrecen salsas o aderezos, verificar que estén almacenados de manera adecuada, preferible-

Milena Castillo
Rojo, académica
de la Facultad de
Enfermería de la
UNAB



mente en envases refrigerados); moderar el consumo (considerar la comida callejera como un placer ocasional, no como una opción diaria).

En conclusión, debemos tener en cuenta que la comida callejera es una expresión cultural vibrante y deliciosa, pero también conlleva riesgos que no deben ignorarse. Con precaución y criterios informados, es posible disfrutar de sus sabores únicos sin comprometer la salud.