

ADVERTENCIAS SOBRE EL RIESGO DE CONSUMIR CONSERVAS CASERAS DURANTE EL VERANO

Durante la temporada de calor suele incrementarse el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), debido a que estos productos son más susceptibles a la contaminación.

La preparación y manipulación de los alimentos son factores claves en el desarrollo de las ETA, por lo que la actitud de los consumidores resulta muy importante para su prevención.

La mayoría de las ETA pueden presentarse con síntomas pasajeros, que sólo duran pocos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre, pero algunas pueden llegar a ser muy severas, dejar graves secuelas o incluso provocar la muerte en personas susceptibles como los niños, los ancianos, las mujeres embarazadas y las personas inmunosuprimidas. La duración e intensidad de los síntomas varía de acuerdo a la cantidad de bacteria o toxina presente en el alimento, a la cantidad consumida del producto y al estado de salud de la persona, entre otros factores.

El **botulismo** es una grave enfermedad causada por una neurotoxina producida por el bacilo *Clostridium botulinum*, una bacteria productora de formas resistentes a la temperatura (esporas) que se encuentra presente en el suelo y en el agua.

La intoxicación se produce por la ingesta de alimentos que contienen la neurotoxina formada durante el crecimiento de la bacteria, en ausencia de oxígeno y escasa acidez.

En los adultos, dicha neurotoxina es absorbida en el intestino, atacando el sistema nervioso central. Los primeros síntomas se presentan en promedio entre las 12 y 36 horas luego de la ingestión del alimento contaminado, y son los siguientes: visión doble, dificultad para hablar y tragar, sequedad de boca y debilidad generalizada. Luego, puede progresar a parálisis total, falla respiratoria y muerte.

Los alimentos poco ácidos que son sometidos a cocción insuficiente en tiempo y temperatura, y la conservación en envases herméticos y sin refrigeración adecuada, son factores que contribuyen a que las esporas sobrevivan, desarrollen y sinteticen toxina. El calentamiento a temperaturas superiores a los 80°C durante 10 minutos destruye la toxina pero no las esporas.

Recomendaciones a tener en cuenta al momento de elaborar conservas caseras

Para evitar la formación de un ambiente pobre en oxígeno

- Cuando prepare conservas caseras:
 - Hágalo en pequeñas cantidades, en envases poco profundos y sin tapa para no favorecer el desarrollo de la bacteria.
 - No las cubra con demasiado aceite.
 - No elabore grandes cantidades que no puedan ser consumidas en el momento, a menos que puedan ser conservadas en el freezer.
 - Cuando prepare un arrollado, ya sea un pionono o matambre, no lo presione excesivamente.

Para evitar la síntesis de toxina

- Antes de consumir los alimentos, hiérvalos durante 10 minutos para eliminar la toxina botulínica que pudiera haberse formado.
- Los productos que van a ser conservados, cocínelos a temperaturas de 116°, en olla a presión, para destruir las esporas de *Clostridium botulinum*.
- Mantenga en medio ácido las conservas (por ejemplo: en vinagre) para evitar el desarrollo de las esporas que pudieran haber sobrevivido a la cocción.

Para evitar el desarrollo de esporas

- No almacene las conservas a temperatura ambiente, sino en heladera. Verifique que enfríe adecuadamente y que no se encuentre recargada con alimentos, para que no disminuya su capacidad de enfriamiento.

Para evitar la contaminación de los alimentos

- Evite las contaminaciones cruzadas. Emplee utensilios limpios para untar los aderezos y, una vez utilizados, no los reintroduzca en el frasco.

Recuerde

No consuma alimentos que no estén autorizados por la autoridad sanitaria correspondiente, verificando que cuenten con Registro Nacional de Producto Alimenticio (RNPA) y Registro Nacional de Establecimiento (RNE). Ante cualquier duda consulte con la autoridad sanitaria nacional, provincial o municipal que corresponda.

Para mayor información, comuníquese con el Departamento de Vigilancia Alimentaria del INAL-ANMAT, a los teléfonos 0800-222-6110 ó 4340-0800 int. 3537/3526, o por correo electrónico a vigi.alimentaria@anmat.gov.ar