Nº21, ENERO DE 2004

ANMAT

ADMINISTRACION NACIONAL DE MEDICAMENTOS, ALIMENTOS Y TECNOLOGIA MEDICA

Boletín PARA Consumidores

ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) constituyen un importante problema de salud a nivel mundial. Son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos, o bien por las sustancias tóxicas que aquellos producen.

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 prevenirlas. De hecho, las estadísticas elaboradas por el Sistema de Vigilancia Epidemiológica de Enfermedades Transmitidas por Alimentos indican que prácticamente el 40% de los brotes de ETA reportados en la Argentina ocurren en el hogar.

Las ETA pueden ser intoxicaciones o infecciones

Infección transmitida por alimentos: se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud, como virus, bacterias y parásitos (ej.: salmonella, virus de la hepatitis A, triquinella spirallis).

Intoxicación causada por alimentos: se produce por la ingestión de toxinas o venenos que se encuentran presentes en el alimento ingerido, y que han sido producidas por hongos o bacterias, aunque éstos ya no se hallen en el alimento (ej.: toxina botulínica, enterotoxina de Staphylococcus).

Síntomas

Los síntomas de las ETA pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. También pueden presentarse síntomas neurológicos, ojos hinchados, dificultades renales, visión doble, etc.

ANMAT RESPONDE
Un servicio para todos

El programa ANMAT RESPONDE es un servicio orientado a informar sobre la situación de los medicamentos que Usted consume. Para ello, cuenta con una base de datos con todas las especialidades medicinales y los laboratorios registrados a nivel nacional.
ANMAT RESPONDE también recibe consultas de hospitales, profesionales e instituciones públicas y privadas de todo el país, relacionadas con el área de salud, con el objetivo de controlar los medicamentos que se adquieren a través de compras y licitaciones.

Consultas que usted puede hacer a ANMAT Responde

¿Qué laboratorio elabora el producto?

¿El medicamento...está registrado en ANMAT?

Necesito saber qué medicamento contiene la droga...

El producto...¿es una especialidad medicinal o un suplemento dietario?

El laboratorio...¿se encuentra habilitado?

Línea gratuita: 0800-333-1234
Fax: (011) 4340-0800 int. 1159
E mail: responde@anmat.gov.ar

La duración e intensidad de los síntomas varía de acuerdo a la cantidad de bacterias o toxinas presentes en el alimento, a la cantidad de alimento consumido y al estado de salud de la persona, entre otros factores.

Grupos vulnerables

Existen grupos como los niños, los ancianos y las mujeres embarazadas que, por su baja resistencia a las enfermedades, son especialmente vulnerables. En estos casos las precauciones deben extremarse, pues las consecuencias de las ETA pueden ser severas, dejando secuelas o incluso hasta provocando la muerte.
Por el contrario, para las restantes personas los síntomas son pasajeros: en la mayoría de los casos, sólo duran un par de días, sin ningún tipo de complicación.

¿Cómo se contaminan los alimentos?

Los microorganismos peligrosos pueden llegar a los alimentos en cualquier momento, desde que son producidos en el campo hasta que son servidos. Cuando aquéllos sobreviven y se multiplican pueden causar enfermedades en los consumidores.
La contaminación es difícil de detectar, ya que generalmente no se altera el sabor, el color o el aspecto de la comida.

Recomendaciones para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos en su hogar

- **Mantenga la higiene**

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y varias veces durante su preparación. Hágalo también luego de cada vez que vaya al baño.

- Lave y desinfecte todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.

- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales.

¿Por qué?

Si bien la mayoría de las bacterias no causan enfermedades, algunas de ellas son peligrosas y están ampliamente distribuidas en el suelo, en el agua, en los animales y en las personas. Al ser transportadas por las manos, la ropa y los utensilios, pueden entrar en contacto con los alimentos y transferirse a éstos, provocando enfermedades.

- **Separe los alimentos crudos de los cocidos**

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.

- Para manipular carnes y otros alimentos crudos use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar.

- Conserve los alimentos en recipientes separados, a fin de evitar el contacto entre los crudos y los cocidos.

¿Por qué?
Los alimentos crudos, especialmente carnes, pollos, pescados y sus jugos, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas. Éstas pueden transferirse a comidas cocinadas o listas para consumir, ya sea durante su preparación o conservación.

- **Cocine completamente**

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carnes, pollos, huevos y pescados.

- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C (se recomienda el uso de termómetros). Para carnes rojas y pollos, cuide que no queden partes rojas en su interior.

- Recaliente completamente la comida cocinada.

¿Por qué?

La correcta cocción mata casi todas las bacterias peligrosas. Diversos estudios señalan que cocinar el alimento, de manera que todas sus partes alcancen 70° C, garantiza la inocuidad de su consumo.
Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollos enteros o carne molida, cuya cocción requiere especial control.

- **Mantenga los alimentos a temperaturas seguras**

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.

- Enfríe lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente por debajo de 5° C).

- Mantenga bien caliente la comida lista para servir (por encima de los 60° C).

- No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera.

- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.

¿Por qué?

Si el alimento es conservado a temperatura ambiente, algunas bacterias pueden multiplicarse muy rápidamente.
En cambio, por debajo de los 5° C o por encima de los 60° C, el crecimiento bacteriano se hace más lento o se detiene. De todas maneras, algunas bacterias peligrosas pueden desarrollarse a temperaturas menores a 5°C.

- **Use agua y alimentos seguros**

- Utilice agua de red o asegúrese de potabilizarla antes de su consumo.

- Seleccione alimentos sanos y frescos.

- Prefiera alimentos ya procesados, tales como la leche pasteurizada.

- Lave las frutas y las hortalizas minuciosamente, especialmente si se consumen crudas.

- No consuma alimentos ni los utilice para su preparación después de la fecha de vencimiento.

¿Por qué?
Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas y sustancias químicas, algunas de las cuales pueden formarse incluso en alimentos dañados o con hongos. Por ese motivo, una cuidadosa selección de los alimentos y la aplicación de algunas medidas simples, como lavar y pelar, disminuyen el riesgo.

Otras recomendaciones a tener en cuenta

* -No descongele a temperatura ambiente ni con mucha anticipación los alimentos que vaya a cocinar (carnes, pollos). Traslade el alimento congelado desde el freezer a la heladera.
* -No vuelva a congelar un alimento que ya fue descongelado, a menos que lo cocine antes de colocarlo nuevamente en el freezer.
* -Mantenga los alimentos refrigerados hasta el momento de servirlos, ya sea las ensaladas que se consumen directamente (en especial si tienen mayonesa), como aquellas comidas elaboradas que deben recalentarse hasta alcanzar la temperatura de cocción.
* -Mantenga refrigerados especialmente aquellos alimentos en base a cremas o mayonesas. Prefiera la mayonesa comercial a la casera.
* -Evite las contaminaciones cruzadas. En la heladera, mantenga con tapa los alimentos que se consumen fríos (como las ensaladas) y separados de los demás. Lo mismo corre para los ya cocidos y los crudos.
* -Durante los días de alta temperatura, los alimentos no deben permanecer fuera de la heladera por más de una hora antes de ser consumidos, recalentados, refrigerados o colocados en el freezer.
* -Si consume mariscos, asegúrese de que no sea tiempo de veda por la Marea Roja.
* -Evite cortar la cadena de frío, pues en verano los alimentos son más susceptibles, sobre todo si los transportará fuera de su casa (picnic, playa, etc.).
* -Utilice agua segura, no sólo para lavar sus manos y los utensilios que emplee sino también para preparar hielos, jugos o mamaderas.
* -Conserve los huevos en la heladera y en su envase de expendio, separados de otros alimentos listos para ser ingeridos. Prefiera el consumo de huevos totalmente cocidos (duros).
* -Consuma los huevos frescos dentro de los treinta días posteriores a su compra y los cocidos (duros) antes de los siete.
* -Al abrir una lata de conservas, transfiera todo su contenido a un envase de vidrio o plástico. Nunca conserve el excedente en el envase original.
* -No utilice envases de uso alimentario (especialmente los retornables), para contener otras sustancias como detergentes, solventes, insecticidas, etc. Tampoco use los recipientes de otros productos para guardar alimentos.
* -Constate la integridad de los envases que se adquieran. No compre aquellos que se encuentren en malas condiciones (latas o tretrapacks abollados, hinchados u oxidados, o bolsas plásticas perforadas).
* -Antes de comprar un alimento, controle que su envase posea fecha de vencimiento y número de registro. Si no los tiene, denuncie la situación ante la autoridad competente.
* -No guarde alimentos junto a productos de limpieza.

Para comunicarse con nosotros:
ANMAT – INAL (Instituto nacional de Alimentos)
Departamento de Vigilancia Alimentaria
0800-222-6110