

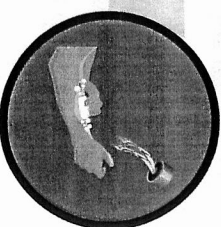
## ¿Cómo se puede prevenir la contaminación de los alimentos y evitar estas enfermedades?

La Organización Mundial de la Salud ha establecido Cinco Claves:

A. Usar agua y materias primas seguras



B. Conservar la higiene



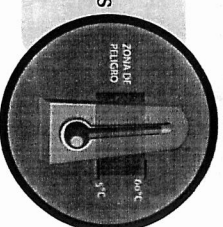
C. No mezclar alimentos crudos y cocidos



D. Consumir alimentos totalmente cocidos



E. Mantener los alimentos a temperaturas seguras

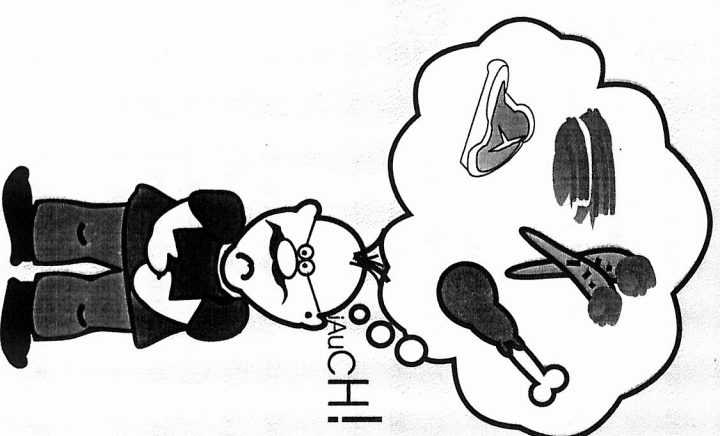


Las bacterias que causan daño a la salud crecen mejor en el rango de temperatura entre 5° C y 60° C. Por ello, es importante que siempre conserves tus alimentos en refrigeración y realices su cocción completa previa al consumo.

### Importante

Si usted sospecha que puede tener una Enfermedad Transmitida por Alimentos acuda de inmediato al médico o al Centro de Salud más cercano. **No se automedique.**

# Enfermedades transmitidas por alimentos y cómo prevenirlas

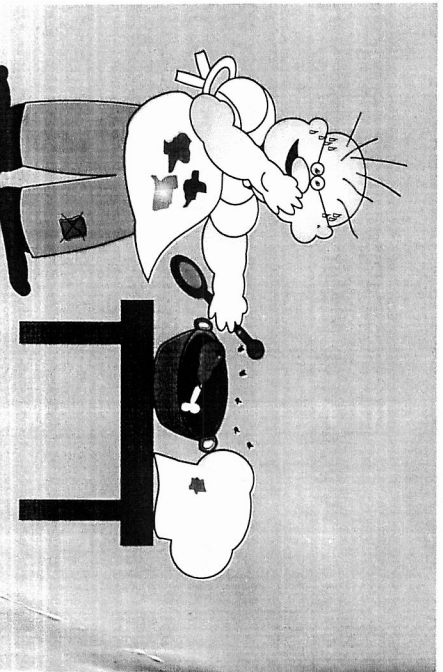


## ¿Qué son las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA's)?

Son un grupo de enfermedades adquiridas por consumir alimentos o bebidas contaminados desde su origen o por un mal manejo durante su preparación, distribución o venta.

Principalmente son ocasionadas por microorganismos como bacterias, virus y parásitos que causan daño a la salud, aunque también la presencia de algunas sustancias químicas (como son medicamentos o plaguicidas) están asociadas a estas enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud señala que cada año millones de personas enferman por ingerir agua o alimentos contaminados. Aunque estas enfermedades pueden afectar a toda la población, los lactantes, niños menores de 5 años y adultos mayores, así como personas con enfermedades crónico-degenerativas (cuyas defensas están bajas), presentan síntomas graves.

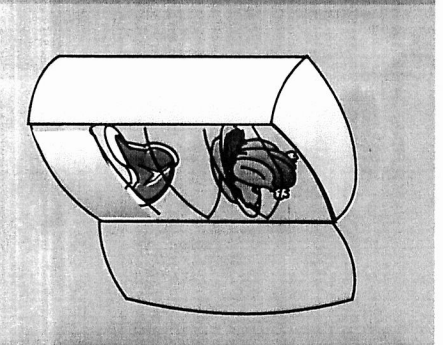
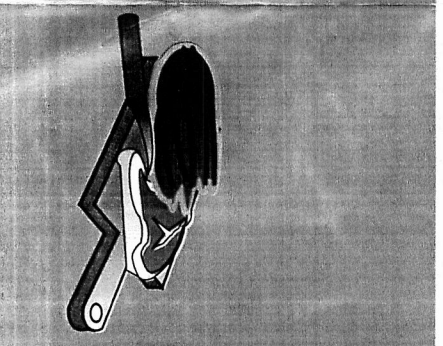


Algunos de los principales síntomas observados en las Enfermedades Transmitidas por Alimentos son: fiebre, náuseas, diarrea y/o dolor abdominal, aunque también pueden manifestarse otros dependiendo del microorganismo que origine la enfermedad.

Entre las Enfermedades Transmitidas por Alimentos más comunes destacan las siguientes:

-**Salmonelosis** que comúnmente está asociada al consumo de carne de res y pollo contaminado o sus derivados, huevo y sus derivados o cualquier otro alimento contaminado con la bacteria.

-**Intoxicación estafilocócica** comúnmente asociada al consumo de jamón, productos de carne de res o aves, pasteles rellenos de crema, mezclas de alimentos o restos de comida contaminados.



## ¿Cómo se contaminan los alimentos?

Los alimentos pueden contaminarse desde su origen por inadecuadas prácticas de higiene en la producción, por ejemplo, riego de frutas y verduras con aguas negras, o bien, por la presencia de medicamentos en carne por su uso excesivo en ganado.

Otra forma por la cual se contaminan los alimentos es la incorrecta aplicación de prácticas de manejo e higiene durante su preparación, distribución o almacenamiento; siendo las principales causas:

- Ausencia de estas prácticas por quienes manipulan alimentos.
- Uso de utensilios y equipo contaminados
- Contaminación cruzada de alimentos listos para consumo
- Uso de agua o materias primas contaminadas
- Presencia de fauna nociva como insectos o roedores en el lugar donde se preparan alimentos

