

Manejo seguro de alimentos: Consejos clave para evitar enfermedades digestivas

Universidad Viña del Mar La mala manipulación puede contaminar los productos y con ello acarrear graves dolores de estómago. Una de las causas más importantes de enfermedades digestivas la constituyen los alimentos contaminados o alterados, pudiendo producir enfermedades. Estos alimentos pueden provocar fuertes dolores de estómago, diarreas, vómitos, náuseas y en algunas ocasiones las personas requieren incluso hospitalización, por lo que se sugiere ser cuidadoso en el manejo de éstos para cuidar los grupos más vulnerables como lo son los niños y ancianos. El docente de salud pública de la carrera de Veterinaria de la Universidad Viña del Mar, Mario Gil Mujica, explica que en los alimentos cárneos pueden encontrarse parásitos muy peligrosos como la triquinosis, la cistinosis del cerdo, toxoplasmosis en vacunos y ovinos, salmonelosis, adniciscosis en peces. Agrega que “en los huevos existe la probabilidad del microorganismo llamado Salmonella que pudiera estar presente en huevos crudos, siendo una enfermedad muy grave para las personas. Respecto en los alimentos derivados de la leche cruda y alimentos sin pasteurizar se pueden encontrar la Brucella, Tuberculosis, Listeria, entre otras”. El académico UVM menciona que es necesario tomar medidas de prevención y entrega algunas recomendaciones “se debe tener cuidado al momento de comprar, cocinar y almacenar los alimentos. En primer lugar, adquirir los productos en lugares establecidos como feria, almacenes y supermercados, luego al prepararlos no se debe mezclar los alimentos crudos con los cocidos, por lo que se recomienda tener dos tablas de cocina”. Gil añade que “en cuanto a los lácteos como quesos, yogurt y cremas, deben guardarse refrigerados y si no se cuenta con ello, se debe comprar productos que sean consumido solamente durante el día. Las verduras y hortalizas deben lavarse muy rigurosamente para desinfectar y para ello basta con colocar una cucharadita de té por litro de agua, dejando reposar durante 5 minutos y enjuagar con abundante agua”. Respecto a la duración de algunos alimentos, el médico veterinario señala que éstos son variados, ya que el pollo no debe superar 1 a 2 días refrigerados, las carnes entre 3 a 5 días, los guisos, las sopas y cazuela tres a cuatro días. Los huevos en tanto pueden durar de 3 hasta 5 semanas, el yogurt y lácteo lo que indique la fecha del envase, zanahorias dos semanas, lechugas y verduras verdes 3 a 5 días y los tomates pueden llegar a durar bien conservados hasta siete días, pero lo que hay que tener en cuenta es la temperatura del refrigerador, el que no debe superar los 5°C. Para evitar una intoxicación alimentaria es fundamental mantener una correcta higiene en el proceso de manipulación de los productos, dado que las bacterias tienden a multiplicarse sin control, siendo muy perjudiciales para las personas, pudiendo causar la muerte a los intoxicados.