



Unidad de Nutrición y Dietoterapia:
Tema: Cuidados de la COCINA

¿Qué es la ETA?

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) son aquellas que se producen por la ingestión de alimentos infectados por agentes contaminantes en cantidades suficientes como para afectar la salud del consumidor. Los alimentos elaborados o bebidas tan simple como el agua, pueden causar enfermedades provocadas por agentes patógenos como bacterias, virus, hongos, parásitos que en el intestino pueden multiplicarse y/o producir toxinas.

Las ETAs son causadas por la ingestión de toxinas producidas en los tejidos de plantas o animales o productos metabólicos de microorganismos en los alimentos o sustancias químicas que se incorporan a ellos de modo accidental o intencional en cualquier momento desde su producción hasta su consumo.

Los síntomas se desarrollan durante 1 a 7 días con: dolor de cabeza, náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal. Ellos pueden variar de acuerdo al tipo de agente responsable y a la cantidad de alimento contaminado consumido.

Para prevenir las intoxicaciones alimentarias es necesario tomar medidas de higiene correctas para manipular los alimentos.

LA PREVENCIÓN EN MANOS

¡¡Limpie su cocina!! ¡¡Limpie los alimentos!!

- Lave frecuentemente sus manos con agua caliente y detergente antes de comenzar a manipular los alimentos y luego de tocar alimentos crudos como carnes rojas y blancas, pescados, mariscos crudos y huevos frescos.
 - Lave muy bien las frutas y verduras con abundante agua potable.
 - Después de preparar cada alimento y antes de comenzar con el siguiente, lave bien las tablas de picar, los platos, utensilios y superficies de las mesadas con agua caliente y detergente.
 - Lavar diariamente los paños de tela que utiliza para la limpieza de las superficies de la cocina.
 - Lavarse las manos después de usar el baño. ¡¡Separe los alimentos!!
-
- Coloque adecuadamente los alimentos en la heladera.
 - Los productos lácteos se ubican en el estante superior, las carnes en el inferior y las frutas y verduras en el compartimento específico para ellas.
 - Cuide que no existan derrames de jugo de la carne, y si los hay, que no contamine los productos listos para comer.
 - Si es posible use una tabla de cortar para carnes crudas y otra para los alimentos listos para comer.
 - Evite la contaminación cruzada. ¡¡Cocine a temperaturas apropiadas!!
 - Los huevos deben cocinarse hasta que la yema y la clara estén firmes. Evite recetas con huevos crudos (mayonesa casera).
 - Las carnes bien cocidas no soltarán jugo rojo, debe ser claro transparente.
 - El pescado bien cocido estará opaco y se desmenuzará fácilmente con el tenedor.
 - Recaliente los alimentos a mayor de 70°C la cual destruirá las bacterias responsables de ETAs.
 - Recaliente salsas, sopas hasta que estén hirviendo.
 - Cuando cocine en microondas, mezcle los alimentos, cúbralos, y hágalos girar para que se cocinen en forma pareja.

- Los alimentos cocidos (sobras) no deben permanecer a temperatura ambiente. Deben refrigerarse rápidamente (dentro de dos horas como máximo).
- No descongele alimentos a temperatura ambiente. Descongele en la heladera, bajo el chorro de agua fría de la canilla o en microondas.
- Almacene bien los alimentos en el freezer y respete la fecha de vencimiento.
- No guarde alimentos calientes directamente en el refrigerador enfríelos previamente. Sólo abra las puertas del refrigerador o congelador cuando sea necesario. No coloque excesiva cantidad de alimentos en el congelador. Hágalo en pequeñas porciones.

Ubicación de los alimentos en la heladera

- Los alimentos deben refrigerarse tan pronto como sea posible, ya que el frío impide que la mayoría de las bacterias se desarrollen y multipliquen.
 - Ubique los alimentos listos para comer o los que no requieran cocción en los estantes superiores de la heladera.
 - Ubique los alimentos crudos en los estantes inferiores de la heladera.
 - Frutas y verduras deben almacenarse limpias en los cajones para ellos.
 - Leche, jugos, huevos pueden ubicarse en la puerta de la heladera.
 - Limpie su heladera una vez por semana. La heladera debe funcionar entre 0° C y 5° C.
- Cubra correctamente los alimentos con film, bolsitas plásticas, contenedores plásticos o vidrio.
- Respete las fechas de vencimiento.