

Todos los días millones de personas contraen enfermedades transmitidas por los alimentos que se pueden prevenir, y miles mueren por esta causa.

Los consejos en este folleto son importantes para todos los viajeros y especialmente para los grupos de alto riesgo, como lactantes y niños pequeños, las embarazadas, las personas mayores y las personas con inmunodeficiencias; estos grupos son especialmente vulnerables a las enfermedades de transmisión alimentaria.

Recuerde que prevenir es mejor que curar.

En esta guía se han adaptado las cinco claves para la inocuidad de los alimentos especialmente a los problemas de salud asociados con los viajes.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE
ENTRE RÍOS
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA
ALIMENTACION**

**Teléfono: 0345-4231440 int 1473
Fax: 0345 - 4231442
e-mail: eppia@fcal.uner.edu.ar
www.fcal.uner.edu.ar**

EPPIA

**PROYECTO DE EXTENSIÓN
UNIVERSITARIA
“EDUCANDO PARA
PROMOVER LA INOCUIDAD
ALIMENTARIA”**

***GUÍA PARA
VIAJEROS SOBRE
LA INOCUIDAD DE
LOS ALIMENTOS***



Cómo evitar las enfermedades causadas por alimentos y bebidas insalubres

PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS:

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS.

1- MANTENGA LA LIMPIEZA

Lávese las manos con frecuencia y siempre antes de manipular o consumir los alimentos.

Los microorganismos peligrosos se distribuyen ampliamente en la tierra, en el agua, los animales y las personas, y se pueden trasladar a los alimentos a través de las manos.

Tenga esto en cuenta cuando visite mercados y toque alimentos crudos, en especial carne cruda; lávese las manos luego de manipular estos alimentos.

Evite el contacto estrecho con los animales, los cuales son también transmisores de enfermedades.



2- SEPRE LOS ALIMENTOS CRUDOS

Y COCIDOS

Quando compre alimentos crudos a los vendedores callejeros o coma en bufés de hoteles y restaurantes, compruebe que los alimentos cocidos no estén en contacto con los alimentos crudos que puedan contaminarlos.

No consuma alimentos crudos, salvo frutas y verduras que se puedan pelar.

Los platos que contienen huevos crudos o pocos cocinados, como mayonesa casera, algunas salsas y postres pueden ser peligrosos.

Los alimentos crudos pueden contener microorganismos dañinos y contaminar los alimentos cocidos por contacto directo.



3- COCINE COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS

En general, compruebe que los alimentos que va a consumir estén completamente cocidos y se mantengan bien calientes.

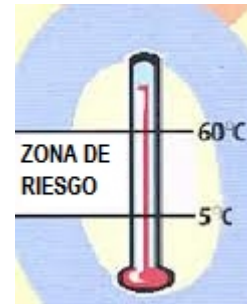
En especial, evite los mariscos crudos, la carne de ave que todavía tenga color rosado o cuyo jugo sea rosado, y la carne picada o las hamburguesas que no estén completamente cocidas, porque todas contienen bacterias dañinas. La cocción adecuada mata a los microorganismos peligrosos y es uno de los métodos más eficaces para garantizar la salubridad de los alimentos. una cocción adecuada significa que todo el alimentos llegó a una temperatura superior a 70°C.



4- CONSERVE LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

Los alimentos que se mantienen a temperatura ambiente durante algunas horas son otra fuente importante de enfermedades de transmisión alimentaria. No consuma estos alimentos en bufés, mercados, restaurantes ni puestos de comida callejeros si no ve que se los mantiene calientes, refrigerados o en hielo.

Los microorganismos se pueden multiplicar rápidamente en los alimentos que se mantienen a temperatura ambiente. Si se los mantiene a temperaturas inferiores a los 5°C o por encima de los 60°C, se disminuye o detiene el crecimiento de microorganismos.



5- CONSUMA AGUA Y ALIMENTOS SALUBRES

Los helados, el agua y la leche cruda se pueden contaminar fácilmente con microorganismos peligrosos o sustancias químicas si están elaborados con ingredientes contaminados. Si tiene dudas no los consuma. Pele todas las frutas y verduras si va comerlas crudas. No coma las que tienen la cáscara dañada porque en los alimentos dañados o enmohecidos se pueden formar compuestos químicos tóxicos. Las verduras de hojas (ensaladas verdes), pueden contener microorganismos difíciles de eliminar. Si no está seguro de las condiciones de higiene de estos alimentos, no los consuma.

Para beber, el agua embotellada

es la opción menos riesgosa si tiene acceso a ella; de todos modos revise el cierre inviolable para comprobar que no haya sido alterado.

Quando tenga dudas sobre la salubridad del agua, hiérvala adecuadamente durante 5 minutos o agréguele por litro solo dos gotas de lavandina. Recuerde que el agregado en exceso de lavandina puede ser perjudicial para la salud. Esto mata todos los microorganismos peligrosos.

