

Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación
- Lávese las manos después de ir al baño
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

Separe alimentos crudos y cocinados

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar,
- para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

Cocine completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcanzaron 70°C (158°F).
- Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros

- Recaliente completamente la comida cocinada

Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos les (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))

- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los
- alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente

Use agua y materias primas seguras

- Use agua tratada para que sea segura
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche
- pasteurizada
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento



Calle 17 Número 115-10

NEXOS CARGO LTDA.

• ENFERMEDAD TRANSMITIDA POR ALIMENTOS O AGUA (ETA)



PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

¿QUE SON LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS ETA?

Las E.T.A. son enfermedades que se producen por la ingestión de alimentos alterados o contaminados.

Un alimento alterado es aquel que ha sufrido cambios en su composición o en sus características organolépticas, por causas físicas, químicas, biológicas o ambientales, las que no siempre son peligrosas para la salud. No obstante, en la mayoría de los casos, si estamos frente a un alimento que ha sufrido alguna modificación en su aspecto, color, olor, sabor o textura, debe hacernos sospechar que puede ser nocivo, ya que no sabemos cuál es la causa de la alteración.

El alimento contaminado ha recibido el ingreso indeseado de cuerpos físicos, sustancias químicas o seres vivos, cuya presencia es en mayor o menor grado nociva para la salud. Muchas veces la contaminación no afecta las características organolépticas del alimento o sea no está modificado su aspecto, color, olor, sabor o textura y por esa razón el alimento es más peligroso, ya que no hay indicios de la misma.

Los patógenos mas peligrosos y que pueden ser transmitidos por los alimentos son:

- Bacillus cereus
- Listeria
- Escherichia coli
- Clostridium Perfreigens
- Clostridium Botulinum
- Salmonella
- Shigella
- Staphylococcus aureus
- Vibrio

¿Dónde se encuentran?

Las bacterias pueden encontrarse en cualquier lugar de la Tierra., los lugares más frecuentes y peligrosos en que se encuentran:

- El agua o el aire contaminado
- Las aguas servidas
- La piel y cabellos humanos: las manos y uñas sucias
- Las materias fecales
- La basura
- Alimentos en mal estado
- La saliva de humanos y animales, insectos y roedores.

Los alimentos mas propensos son: para transmitir enfermedades son:

- Leche y Productos lácteos
- Huevos
- Carne de res, cerdo y cordero
- Pescados
- Mariscos y crustáceos
- Aves

- Papas al horno
- Alimentos vegetales tratados con calor como arroz cocido, frijoles y verduras
- Brotes y semillas crudas
- Melones y tomates cortados

Los síntomas varían de leves a severos E Incluyen:

- Malestar estomacal
 - Cólicos abdominales
 - Náusea y vómitos
 - Diarrea
 - Fiebre
- Deshidratación

¿QUE ENFERMEDADES PUEDE OCASIONAR?

- Cólera:
- Botulismo:
- Salmonelosis
- Intoxicación estafilocócica
- Diarrea por E. coli
- Gastroenteritis por Clostridium perfringens

