ENFERMEDADES INFECCIOSAS Y CADENA DE FRIO

CEMIBA, continuando con sus aportes al mantenimiento de la salud dentro del ámbito empresario, reitera una nota ya circularizada en relación a las prevenciones que se deben tomar con los productos alimenticios, atento a que con la llegada de la temporada estival recrudecen afecciones infecto-contagiosas que no son atribuibles a la tempo- rada en sí, si no a la eclosión de microorganismos que habitualmente nos acompañan. Es así que observamos un aumento de la incidencia en afecciones gastrointestinales (náuseas – vómitos – cólicos – diarreas – etc.) que pueden evitarse. Teniendo precaución.

Básicamente debe tomarse en cuenta la **Higiene** (no permitiendo el acceso de microorganismos a los alimentos que ingerimos) y la **Cadena de Frío** (no permitiendo la eclosión de microorganismos que hayan saltado las barreras higiénicas).

1.- HIGIENE

- Lavar meticulosamente los alimentos que vayan a ingerirse crudos (tendencia que aumenta en la temporada estival). Si se trata de frutas y verduras, desinfecte con 2 ó 3 gotas de lavandina por litro de agua.
- Lavar cuidadosamente las mesadas y utensilios que se vayan a utilizar en la preparación de alimentos y en su traslado en caso de ser guardados para ingerirlos en el lugar de trabajo.
- Limpiar meticulosamente heladeras y congeladores pues están más expuestos a recibir gérmenes eclosionados que en la temporada invernal.
- No comprar alimentos preparados o para preparar en lugares donde haya malos olores, pisos sucios, falta de limpieza en mostradores, falta de higiene en el personal, etc.
- En caso de preparar alimentos cocidos, verificar que esto se haya realizado. No ingerir huevos crudos o ligeramente cocinados, no ingerir carne sanguinolenta especialmente hamburguesas, no ingerir carne de pollo cruda o que se presente rosada con jugos de ese color y en el caso de los pescados, éstos deberán estar blancos y separarse en láminas.

2.- CADENA DE FRIO

- Comprar los alimentos que deben guardar frío al final de la compra con el fin de que dejen contacto con el refrigerador el menor tiempo posible. No comprar alimentos congelados que muestren cristalizaciones de líquidos descongelados. Desechar alimentos congelados cuyas unidades habitualmente libres entre sí se encuentren pegadas (descongelamiento). Pese a que en la actualidad los envíos domiciliarios se hacen en recipientes térmicos, no enviar alimentos congelados que deben ser guardados congelados en forma inmediata posterior a su compra.
- Descongelamiento: debe ser preciso, en lo posible con microondas. No “olvidarse” el alimento en mesadas para luego proceder a su cocción. No vuelva a congelar estos alimentos sin haberlos cocido previamente.
- Guarda: en caso que el alimento cocido no sea para ingerirlo en forma inmediata, luego de este procedimiento deberá mantenerse caliente o en la heladera. En caso de llevar una preparación al lugar de trabajo, tenga en cuenta la preservación del frío.

3.- MISCELANEAS

- No ingiera sándwiches mantenidos en lugares no refrigerados, como es dable observar en distintos kioscos de nuestra ciudad.
- No utilice frascos de mayonesas donde se introducen cucharas que puedan estar contaminadas. Es preferible usar sachets autoaplicadores.
- Lave sus manos cada vez que regresa de la calle y en lo posible en forma reiterada durante todo el día.
- No introduzca en su heladera envases sucios o potencialmente contaminados.
- Compre sus alimentos cuando esté seguro de ir a su casa con el fin de no exponerlos durante mucho tiempo al corte de la cadena de frío.
- Huya de comedores al paso donde no exista higiene. La comida puede ser más sabrosa, pero también más peligrosa.