

Cómo evitar enfermedades transmitidas por alimentos: todas las recomendaciones a tener en cuenta

27 enero, 2023



El Ministerio de Salud brinda una serie de consejos para cuidar la salud. Cómo limpiar los alimentos, qué alimentos elegir, cómo mantener la comida y cómo evitar la contaminación cruzada.

En los últimos días dos hombres fallecieron por comer achuras contaminadas en Berazategui, Buenos Aires. En ese sentido, desde [el Ministerio de Salud emitieron un comunicado](#) para aclarar la situación y llevar tranquilidad a la población y explicaron que no hay otras zonas afectadas.

Leer también: [Descongelar, recalentar, lavar y guardar los alimentos: bromatóloga explica qué cuidados hay que tener](#)

Sin embargo, siempre es importante tener en cuenta las recomendaciones para evitar cualquier tipo de enfermedad transmitida por alimentos.

Recomendaciones del Ministerio de Salud de la Nación

Limpiar y mantener la higiene

- Las superficies, recipientes, utensilios y equipos de trabajo que se utilicen para elaborar productos con huevo crudo, y otros alimentos crudos como carnes, deben mantenerse limpios antes y después de cada uso.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes y después de manipular alimentos, después de ir al baño y después de tocar animales, alimentos de las mascotas o su entorno.
- Proteger los alimentos y la cocina de insectos, mascotas y otros animales.
- Lavar con abundante agua segura y en forma minuciosa las frutas y verduras, especialmente si se van a consumir crudas.

Elegir usar agua y alimentos seguros

- Consumir leche y derivados pasteurizados.
- Preferir huevos frescos en su período de aptitud (ver fecha de vencimiento) de productores que aplican buenas prácticas en el manejo de las granjas.
- Evitar el consumo de alimentos que contengan el huevo crudo o poco cocido, especialmente si se encuentra entre los grupos de mayor riesgo (niños y niñas, personas gestantes, adultos mayores y personas con problemas de inmunidad).

Separar y evitar la contaminación cruzada

- Separar carnes crudas (vacuna, ave o pescado) de otros alimentos en todo momento: cuando se realizan las compras, al almacenar en heladera y durante la preparación de las

comidas/platos.

- No lavar pollo crudo o carne cruda antes de cocinarlos ya que esto puede propagar gérmenes en la cocina: solo la cocción destruirá las bacterias presentes.

Cocinar completamente los alimentos

- Cocinar completamente (por encima de 71°C en el centro del alimento) las carnes rojas, de ave, el huevo y las preparaciones que los contengan.
- Una vez cocidos, los alimentos deben mantenerse a una temperatura por encima de los 60°C, de lo contrario conservarlos en la heladera hasta el momento de su consumo.

Mantener temperaturas seguras durante toda la preparación

- No dejar las preparaciones por más de una hora a temperatura ambiente, especialmente en verano.
- Mantener los alimentos elaborados con huevo crudo como mayonesas, salsas, helados, cremas y masas de pastelería a temperaturas seguras (calientes por encima de 60°C o refrigerados en la heladera) hasta su consumo. Tras su consumo, refrigerar los excedentes inmediatamente y desecharlos transcurridas las 24 horas.
- Las personas que presentan diarrea no deben manipular alimentos. Esto es esencialmente clave en establecimientos elaboradores de alimentos.