

[Inicio](#) > Mitos y verdades para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos

INOCUIDAD

Mitos y verdades para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos

El Senasa clarifica sobre algunas creencias populares respecto a la prevención de enfermedades transmitidas por alimentos con el fin de cuidar la salud de los consumidores.



BUENOS AIRES, 18 de enero de 2018 - En general cuando cocinamos empleamos ciertos hábitos y costumbres para preparar los alimentos con cuidado y sin contaminaciones. Muchas veces traemos estas maneras desde nuestros padres o abuelos y las hemos incorporado casi con naturalidad e incluso solemos transmitirlas a los hijos y nietos, sin embargo ¿sabemos si son necesarios o correctos?

La importancia de tomar conciencia sobre estos hábitos reside en la necesidad de evitar enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) que pueden afectar nuestra salud como consumidores.

Una de las ETA es el síndrome urémico hemolítico (SUH), causada por algunas cepas de la bacteria *Escherichia coli* que suele estar presente en la materia fecal de animales y personas, y que afecta el sistema renal y urinario de los humanos.

Por eso, en el marco de la campaña “SUH: pequeños grandes cuidados” el Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa) informa sobre algunas verdades conocidas -y otras no tanto- para tener en cuenta al cocinar y prevenir.

Lavarse las manos previene enfermedades

VERDADERO.

Representa uno de los métodos más eficaces y económicos para prevenir enfermedades. Contribuye a eliminar físicamente a los gérmenes por la fricción y el enjuague, por este motivo la correcta limpieza es sumamente importante.

El alcohol en gel puede reemplazar el lavado de manos

FALSO.

El alcohol en gel no puede tomarse como una práctica que suplanta a una buena limpieza de manos con jabón. Las preparaciones a base de alcohol reducen los gérmenes pero no pueden eliminar la suciedad visible o contaminación. Por ello se recomienda lavarse las manos sistemáticamente, en especial antes de manipular alimentos y luego de utilizar el baño. Se recomienda además utilizar solo los geles de lavado de manos en seco, sobre las manos limpias.

La carne debe descongelarse a temperatura ambiente

FALSO.

Descongelar a temperatura ambiente no es una forma segura, ya que las bacterias que producen enfermedades alimenticias se multiplican a alta velocidad a esas temperaturas. Para descongelar de forma segura, este proceso debe realizarse en la heladera y consumirse en un plazo máximo de 24 horas. Si se tiene varios alimentos para descongelar, asegúrese de mantener separados durante el descongelado a los alimentos listos para el consumo de los alimentos crudos. El agua de descongelación de los alimentos crudos puede contaminar a los que están listos para el consumo.

Un alimento descongelado nunca debe volver a congelarse; si el producto no es muy voluminoso puede descongelarse en el microondas y consumirse de forma inmediata.

La comida caliente debe dejarse enfriar antes de guardarla en la heladera

VERDADERO.

Los alimentos cocinados y calientes deben dejarse enfriar un máximo de dos horas antes de refrigerarlos o dentro de una hora si la temperatura ambiental es excesiva. No conviene introducirlos aún calientes en la heladera porque podrían elevar la temperatura de refrigeración en su interior y comprometer la inocuidad de los alimentos allí almacenados.

Los huevos deben ser guardados exclusivamente en la heladera

FALSO.

No necesariamente, ya que si se los consume en pocos días pueden ser almacenados en lugares frescos, secos y protegidos de los rayos del sol. Si se los va a consumir más adelante, se deben almacenar en la heladera al igual que en épocas del año con temperaturas ambientes elevadas, siempre separados de otros alimentos.

Evitemos el síndrome urémico hemolítico con estos pequeños grandes cuidados.

Jueves, Enero 18, 2018 - 13:53

COPYRIGHT © 2015 SENASA ® - VERSION 2.2

SERVICIO NACIONAL DE SANIDAD Y CALIDAD AGROALIMENTARIA - AV. PASEO COLÓN N° 367 -
ACD1063 - BUENOS AIRES, ARGENTINA | TELÉFONO (+54 - 011) 4121-5000

Enlace del contenido:

<http://www.senasa.gob.ar/senasa-comunica/noticias/mitos-y-verdades-para-prevenir-enfermedades-trasmitidas-por-alimentos>