

[Inicio](#) > La prevención, clave de una alimentación responsable

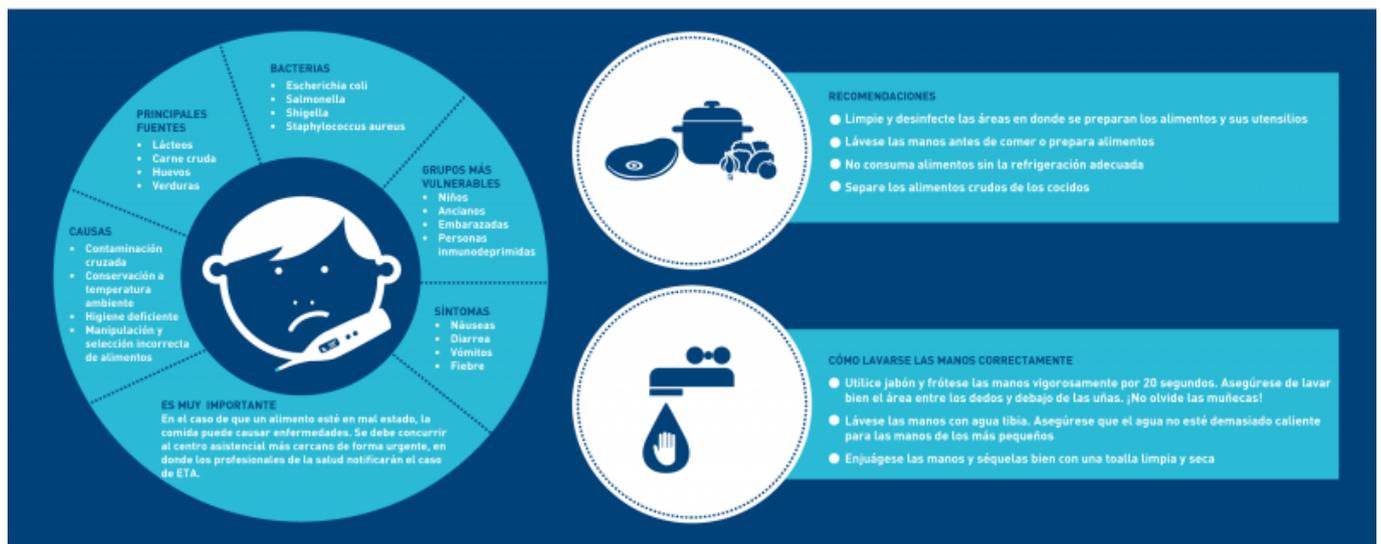


A +A

ilustracion\_eta-01.png

## LA PREVENCIÓN, CLAVE DE UNA ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) constituyen un problema de salud a nivel mundial. Para prevenirlas, el Senasa brinda a los consumidores recomendaciones sobre buenas prácticas de manipulación, elaboración y conservación de alimentos que facilita una alimentación responsable.



### ACCIONES DEL SENASA

- Elabora normas sobre acciones fito-zoosanitarias y controla su cumplimiento, asegurando la aplicación del Código Alimentario Argentino, dentro de las normas internacionales exigidas.
- Planifica, organiza y ejecuta programas y planes específicos que reglamentan la producción, orientándola hacia la obtención de alimentos inocuos para el consumo humano y animal.
- Certifica y fiscaliza la sanidad e inocuidad de los productos de origen vegetal y animal desde su producción, en las instancias de traslado y hasta su destino.
- Integra el Sistema Nacional de Vigilancia de Salud Pública que se encarga del control y prevención de las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA).



[1]

20/10/2014 - Día a día, las personas consumen una gran variedad de alimentos que provienen desde la tierra, el agua o los animales. Sin embargo, no siempre realizamos un consumo a conciencia que implique una reflexión sobre el origen de lo que se ingiere y las transformaciones que atraviesan.

El hogar es el principal lugar de consumo para las familias, por eso es habitual que gran parte de las enfermedades tengan su origen en la cocina. En estos casos, la contaminación de lo que se consume suele darse por simples descuidos, como poner carne cruda y verduras sin lavar en la misma tabla o sacarle las vísceras a un pollo y luego, con el mismo cuchillo sin higienizar, cortar las otras partes del animal, entre otras prácticas incorrectas.

Esto puede conducir a malestares que producen vómitos, diarreas y otras afecciones que se originan por la ingesta de alimentos infectados, lo que se conoce como enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), llamadas así porque lo que se consume actúa como vínculo en la transmisión de organismos patógenos y sustancias tóxicas.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) difundió recientemente un informe sobre antibióticos en el que advierte algo que cada vez es más notable: la resistencia de ciertos patógenos a los fármacos. A la vez, en este grupo se destacan cuatro bacterias infecciosas muy peligrosas y frecuentes en el entorno humano habitual capaces de generar enfermedades transmitidas por alimentos: *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, Non-typhoidal *Salmonella* y *Shigella species*.

“La adopción cotidiana de medidas de prevención y buenas prácticas en el consumo de alimentos resulta esencial, ya que con ellas las personas pueden mejorar sus hábitos de consumo previniendo la presencia de estas enfermedades”, señala el vicepresidente del Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria (Senasa), Luis Carné.

En línea con la política de inocuidad de los alimentos que impulsa el Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca de la Nación, a cargo de Carlos Casamiquela, “desde el Senasa cuidamos la salud de los consumidores, brindando información sobre las formas adecuadas de elaboración, manipulación y conservación de los alimentos y buscando que las personas incorporen las buenas prácticas de alimentación, dimensionen la importancia de la prevención y mejoren su cultura alimenticia”, agrega Carné.

El Organismo integra también el Sistema Nacional de Vigilancia en Salud Pública que se encarga del control y prevención de las enfermedades transmitidas por alimentos mediante una de sus mejores herramientas para minimizar o eliminar el riesgo de ocurrencia de una ETA: el Programa de Análisis de Peligros y Puntos Críticos de Control.

## Los principales patógenos

Los patógenos son agentes ([virus](#) [2], bacterias u otros) que pueden causar enfermedades y transmitirse vía alimentos generando las ETA. Los cuatro patógenos identificados por la OMS como los más resistentes a antibióticos y responsables de la mayoría de enfermedades alimenticias son *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus*, Non-typhoidal *Salmonella* y *Shigella species*, los que pueden encontrarse en los alimentos de manera natural, lo que no quiere decir que siempre provoquen enfermedades.

La *Escherichia coli* es una bacteria causante del síndrome urémico hemolítico (SUH). Las principales fuentes en las que se puede contraer esta enfermedad son la carne de res, productos frescos no cocidos, leche cruda y agua contaminada. Puede provocar daños permanentes en los riñones e incluso producir la muerte en niños pequeños, ancianos, embarazadas e inmunodeprimidos.

La *Shigella* es una bacteria que se transmite entre personas a través de la comida como consecuencia de una higiene deficiente. Solamente los seres humanos son portadores de esta bacteria.

La *Staphylococcus aureus* es una bacteria transferida a la comida por las personas como consecuencia de una higiene deficiente. Sus principales fuentes son, por un lado, productos lácteos y otros alimentos con alto contenido proteico (jamón cocido, carne de res y pollo crudos) y, por otro lado, la piel, los cortes infectados, la nariz y la garganta de las personas.

La *Salmonella* es una bacteria que puede infectar los ovarios de gallinas en apariencia saludables y contaminar los huevos antes de que sean puestos. Las fuentes habituales de esta bacteria son los huevos y los productos derivados de ellos, la leche sin hervir y las aves de corral.

Las acciones del Senasa y la calidad de los alimentos

La calidad de los productos alimenticios incluye tanto a las características organolépticas como las higiénicas y químicas. Por eso, la calidad es una de las cualidades exigidas a los procesos de manufactura alimentaria, debido a que el destino final de los productos es la alimentación humana.

“La calidad de los alimentos implica también su trazabilidad desde su producción hasta su llegada al consumidor final. En este aspecto, las funciones del Senasa son esenciales, dado que es el organismo encargado de implementar procedimientos de trazabilidad que permiten realizar este seguimiento completo del producto”, explica Gustavo Pérez Harguindeguy, director nacional de Inocuidad y Calidad Agroalimentaria del organismo estatal.

El Senasa fiscaliza y certifica los productos y subproductos de origen animal y vegetal, sus insumos y residuos agroquímicos asegurando la aplicación del Código Alimentario Argentino, una ley de 1971 que establece los parámetros nutricionales, higiénico-sanitarios y sensoriales que deben poseer los alimentos en todo nuestro territorio. Asimismo, el Senasa planifica, organiza y ejecuta programas y planes específicos que reglamentan la producción, orientándola hacia la obtención de alimentos inocuos para el consumo humano y animal.

### **Medidas de prevención**

Los alimentos, incluyendo el agua, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas. Por ese motivo, el primero de los pasos recomendados por el Senasa es que los consumidores realicen una correcta selección de los alimentos en el momento de su adquisición.

La calidad de los pescados se puede detectar por diferentes indicios. Por ejemplo, los que están frescos huelen a mar (no a pescado o a carne en descomposición); las agallas deben ser rojas brillantes y no de color marrón; los ojos deben estar prominentes y limpios; las escamas también deben ser brillantes.

Las verduras requieren de un lavado con abundante agua limpia y clorada que permita limpiar los contaminantes que quedan adheridos a su superficie; se deben desechar las verduras y frutas con golpes, ya que estos puntos suelen ser focos de bacterias.

Los lácteos suelen someterse en origen a una pasteurización que elimina gran parte de los microorganismos patógenos. Los huevos, por otro lado, deben mantenerse refrigerados y ser

colocados en los contenedores diseñados para ello en las heladeras.

En segunda instancia, se deberán tener en cuenta algunos consejos generales para la prevención de enfermedades, como lavarse las manos con agua y jabón antes de comer o preparar alimentos, y desinfectar los utensilios y las áreas donde se elabora la comida.

La prevención es la clave de una alimentación responsable. Por eso, en caso de presentar alguno de los síntomas de enfermedades transmitidas por alimentos, el consumidor deberá tratar de recordar si ingirió un alimento sospechoso, quién más lo consumió y si tiene síntomas similares.

De esta forma, en todos los hogares se pueden adoptar simples medidas que mejorarán la calidad en las prácticas de alimentación manteniendo la inocuidad de los productos que consumimos.

 [ilustracion\\_eta.pdf](#) [3]

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/infografias/la-prevencion-clave-de-una-alimentacion-responsable>

#### **Enlaces**

[1] [http://www.senasa.gob.ar/sites/default/files/infografias/ilustracion\\_eta-01.png](http://www.senasa.gob.ar/sites/default/files/infografias/ilustracion_eta-01.png)

[2]

<http://viejaweb.senasa.gov.ar/contenido.php?to=n&in=1843&ino=1843&io=28857#19469458>

[3] [http://www.senasa.gob.ar/sites/default/files/infografias/ilustracion\\_eta.pdf](http://www.senasa.gob.ar/sites/default/files/infografias/ilustracion_eta.pdf)