

Hábitos que protegen tu salud: higiene de alimentos

López Posada, Leticia

2020-11-19

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4726>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>

Hábitos que protegen tu salud: higiene de alimentos

Leticia López Posada

Publicado en “Síntesis”, el 19 de noviembre de 2020. Disponible en:

<https://web.mediasolutions.mx/Notas/?id=202011191102132074&temaid=9261>

Gran parte de la información relacionada con el consumo de alimentos y difundida en últimas fechas ha tenido que ver en gran medida, con la concientización del daño que los alimentos procesados, productos chatarra y bebidas azucaradas han provocado a nuestra salud por su consumo desmedido, dando origen, incluso en la población infantil, a enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y obesidad; por otra parte, se han divulgado las múltiples propiedades nutrimentales de alimentos que consumimos como parte de nuestra dieta y que de una u otra forma, fortalecen el sistema inmune y nos ayudan a mantener un estado de salud adecuado.

Si bien una característica importante de una alimentación recomendable es su contenido nutrimental, otra parte fundamental es la inocuidad; es decir, que los alimentos y bebidas que consumimos no nos deben causar daño, ni por su contenido en agentes patógenos, ni por ser vehículo de sustancias tóxicas para el organismo. En este sentido, una de las grandes enseñanzas que la pandemia dejará en los hogares, entre muchas otras y de diversas índoles, es el cuidado que

debemos tener en el manejo higiénico de los alimentos que ingresan a casa y que vamos a consumir.

Los días de encierro han provocado que muchos de nosotros repensemos en cómo hacemos nuestras compras, cómo preparamos los alimentos y qué es lo que estamos consumiendo. Hoy me centraré básicamente en rescatar lo más importante que debemos saber sobre la higiene de los alimentos en el hogar, que implica un conjunto de acciones que nos puede librar de enfermedades y, por lo tanto, ayudar a preservar la salud.

Muchos de los alimentos que compramos, ya sea en el supermercado, en pequeños comercios o en mercados locales, contienen, sin nosotros saberlo, virus, bacterias, parásitos o sustancias químicas; estas son invisibles, y si no tenemos cuidado podemos enfermarnos al consumirlos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), cada año enferman 600 millones de personas en el mundo a consecuencia de la falta de higiene de alimentos; la gran mayoría de estos eventos podrían prevenirse sin lugar a dudas. Se ha calculado que, de todos estos enfermos, 420 000 personas mueren, y de ellos al menos 125 000 son niños.

Dentro de las bacterias que más comúnmente enfermamos tenemos: Salmonella, Campylobacter y Escherichia coli enterohemorrágica, Listeria y Vibrio Cholerae. Dentro de los virus el más impactante es el de la Hepatitis A, y de los parásitos, Echinococcus spp o Taenia solium, Ascaris, Cryptosporidium, Entamoeba histolytica o Giardia, Todas ellas comprometen la salud intestinal,

provocando comúnmente diarrea, vómito, deshidratación, fiebre y malestar general. Pueden controlarse, pero en algunos casos, como ya lo vimos, llegan a provocar la muerte.

A continuación, te comparto algunas acciones que en familia se pueden llevar a cabo de manera sencilla, y que no cuestan nada, solamente el ejercicio de ir transformando acciones en hábitos:

Algo trillado, y sin embargo fundamental, es el lavado de manos, después de haber seleccionado los alimentos, antes de empezarlos a cocinar y tantas veces como sea necesario durante la preparación. No olvidemos realizarlo también antes de consumir cualquier alimento o bebida.

Cuando estés en el establecimiento en el que compras tus alimentos, trata de no estar tocando todos los envases o las frutas o verduras; por cuestiones de COVID-19 puedes usar guantes desechables para seleccionar los productos. Es importante ir con una lista de compras para que organices no solo tu tiempo y tus gastos, sino que no prolongues de manera innecesaria tu estancia. Esto también ayuda a que no desperdicies alimentos; es conveniente revisar fechas de caducidad para evitar que los productos se echen a perder antes del tiempo planeado.

Cuando llegues a casa, hay que tener listo un espacio para la desinfección de todos los alimentos que ingresarán. Puedes usar soluciones desinfectantes e ir con cuidado haciendo la limpieza. En el caso de frutas y verduras puedes llevar las bolsas a la cocina y lavar con cuidado cada pieza antes de refrigerar.

Este lavado previo nunca sustituye a la desinfección de las mismas, incluso si las comerás sin cáscara o cocidas. Hay muchas soluciones comerciales que te ayudan al respecto, solo recuerda seguir las instrucciones.

Mantén siempre limpia tu cocina, en el día a día, destina unos minutos para limpiar y desinfectar superficies y pisos.

En la preparación de alimentos, no olvides utilizar diferentes tablas para picar los alimentos. Hay algunas de colores (igual que los cuchillos), que nos ayudan a distinguir aquellas que se usan para verduras, frutas, carnes, pollo, etc. Con esto evitamos algo que se llama contaminación cruzada, que se refiere a la transferencia de microorganismos de un producto a otro.

El cocimiento adecuado de los alimentos, especialmente el de las carnes, y la refrigeración de productos preparados, es un punto crucial para evitar que los alimentos, bien puedan ser vehículo de microbios, o puedan echarse a perder.

Si tienes alguna enfermedad ya sea gastrointestinal o respiratoria, evita cocinar. Seguramente alguien más en casa podrá hacerlo.

Finalmente, mantén tu refrigerador y alacena limpios y acomodados; trata de revisar frecuentemente qué alimentos tienes, con qué cuentas, revisa cuánto tiempo llevan guardados y si algo está en mal estado o han pasado muchos días desde su compra, deshazte de ello. Sin embargo, no desperdicies alimentos.

Estos son algunos consejos sencillos que te ayudarán al igual que a tu familia, a tener una alimentación mucho más adecuada.