

Escuela: CENS “Héroes de Malvinas – Anexo Los Berros”

Director: Nuñez Juan Manuel

Docente: Burgoa José Luis

Año: 2° - 1° división

Turno: Noche

Área Curricular: Educación para la Salud

Título: “La Problemática de la Nutrición”

UNIDAD: 2

ACTIVIDAD N° 8: Contaminación alimentaria, enfermedades nutricionales y digestivas

La **inocuidad de los alimentos** es la ausencia, o niveles seguros y aceptables, de peligro en los alimentos que pueden dañar la salud de los consumidores. Los peligros transmitidos por los alimentos pueden ser de naturaleza microbiológica, química o física y con frecuencia son invisibles a simple vista; bacterias, virus o residuos de pesticidas son algunos ejemplos.

La inocuidad de los alimentos juega un papel fundamental a la hora de garantizar la seguridad de los alimentos en cada etapa de la cadena alimentaria: desde la producción hasta la cosecha, en el procesamiento, el almacenamiento, la distribución; hasta el final de la cadena, en la preparación y el consumo.

Con una estimación anual de 600 millones de casos de enfermedades transmitidas por alimentos, los alimentos nocivos son una amenaza para la salud humana y las economías, afectando desproporcionadamente a las poblaciones vulnerables y marginadas, especialmente las mujeres y los niños, y las poblaciones afectadas por los conflictos y la migración.

Cerca de tres millones de personas en todo el mundo, tanto en países desarrollados como en países en desarrollo, mueren cada año por enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos, y millones de personas enferman. Los alimentos son el punto de partida de nuestra energía, salud y bienestar. A menudo, damos por sentado que son inocuos, pero en un mundo cada vez más complejo e interconectado donde las cadenas de valor alimentarias son cada vez más largas, las normas y regulaciones se convierten en vitales para garantizar nuestra seguridad.

La Asamblea General de la **ONU** declaró el **7 de junio** como el “**Día Mundial de la Inocuidad de los Alimentos**”.

Prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos: las cinco claves para la inocuidad de los alimentos

Los componentes de las Cinco claves para la inocuidad de los alimentos son:

1. Limpieza
2. Separación de lo cocinado y lo crudo
3. Buena cocción de los alimentos
4. Mantenimiento de los alimentos a temperaturas adecuadas
5. Uso de agua y materias primas inocuas

E.T.A (Enfermedades de Transmisión Alimentaria)

Las enfermedades de transmisión alimentaria abarcan un amplio espectro de dolencias y constituyen un problema de salud pública creciente en todo el mundo. Se deben a la ingestión de alimentos contaminados por microorganismos o sustancias químicas. La contaminación de los alimentos puede producirse en cualquier etapa del proceso que va de la producción al consumo de alimentos («de la granja al tenedor») y puede deberse a la contaminación ambiental, ya sea del agua, la tierra o el aire.

La manifestación clínica más común de una enfermedad transmitida por los alimentos consiste en la aparición de síntomas gastrointestinales (mas frecuentes diarreas), pero estas enfermedades también pueden dar lugar a síntomas neurológicos, ginecológicos, inmunológicos y de otro tipo. La ingestión de alimentos contaminados puede provocar una insuficiencia multiorgánica, incluso cáncer, por lo que representa una carga considerable de discapacidad, así como de mortalidad

Seguridad Alimentaria

La seguridad alimentaria nutricional es un estado en el cual todas las personas gozan, en forma oportuna y permanente, de acceso físico, económico y social a los alimentos que necesitan, en cantidad y calidad, para su adecuado consumo y utilización biológica, garantizándoles un estado de bienestar general que coadyuve al logro de su desarrollo.

La declaración universal de los derechos humanos de 1948 proclama "Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure así como a su familia, la salud y el bienestar y en especial la alimentación..."

"No existe seguridad alimentaria sin inocuidad de los alimentos"

Resumen:

La inocuidad de los alimentos, la nutrición y la seguridad alimentaria están intrínsecamente relacionadas.

Los alimentos insalubres generan un círculo vicioso de enfermedad y malnutrición, que afecta especialmente a los lactantes, los niños pequeños, los ancianos y los enfermos.

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS



Mantenga la limpieza

- ! Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación
- ! Lávese las manos después de ir al baño
- ! Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- ! Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

¿Porqué?

En la tierra, el agua, los animales y la gente se encuentran microorganismos peligrosos que causan enfermedades originadas en los alimentos. Ellos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, ropa, trapos de limpieza, esponjas y cualquier otro elemento que no ha sido adecuadamente lavado y un contacto leve puede contaminar los alimentos.



Separe alimentos crudos y cocinados

- ! Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- ! Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- ! Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

¿Porqué?

Los alimentos crudos, especialmente carne, pollo y pescado y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos, tales como comidas cocinadas o listas para comer, durante la preparación de los alimentos o mientras se conservan.

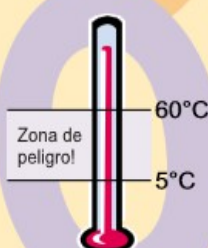


Cocine completamente

- ! Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado
- ! Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que ellos alcancen 70°C (158°F). Para carnes rojas y pollos cuide que los jugos sean claros y no rosados. Se recomienda el uso de termómetros
- ! Recaliente completamente la comida cocinada

¿Porqué?

La correcta cocción mata casi todos los microorganismos peligrosos. Estudios muestran que cocinar el alimento tal que todos los puntos alcancen 70°C (158°F), garantiza la inocuidad de estos alimentos para el consumo. Existen alimentos, como trozos grandes de carne, pollo, enteros o carne molida, que requieren especial control de la cocción. El recalentamiento adecuado mata los microorganismos que puedan haberse desnaturalizado durante la conservación de los alimentos.



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- ! No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- ! Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecibles (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))
- ! Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))
- ! No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en la heladera. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados
- ! No descongele los alimentos a temperatura ambiente

¿Porqué?

Algunos microorganismos pueden multiplicarse muy rápidamente si el alimento es conservado a temperatura ambiente, pues necesitan alimento, humedad, temperatura y tiempo para reproducirse. Bajo los 5°C (41°F) o arriba de los 60°C (140°F) el crecimiento microbiano se hace más lento o se detiene. Algunos microorganismos patógenos pueden todavía crecer en temperaturas bajo los 5°C (41°F).



Use agua y materias primas seguras

- ! Use agua tratada para que sea segura
- ! Seleccione alimentos sanos y frescos
- ! Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada
- ! Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- ! No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento

¿Porqué?

Las materias primas, incluyendo el agua, pueden contener no sólo microorganismos sino también químicos dañinos. Es necesario tener cuidado en la selección de los productos crudos y tomar medidas de prevención como lavarlos y pelarlos que reducen el peligro.



Inocuidad de Alimentos
Organización Mundial de la Salud

Conocimiento = Prevención

Las dudas o preguntas las envían por mail (dr.burgoa@hotmail.com) o por whatsapp al (2644561111)

Respondamos (para aprender) las siguientes preguntas correspondiente a las guías **7 y 8**:

1- Enumere y describa las **cuatro leyes** que formuló Dr. Escudero para lograr una alimentación que beneficie un óptimo estado de salud

2-Marque con una cruz la respuesta correcta, “los alimentos insalubres generan un círculo vicioso” y es:

- a) Enfermedad y mal nutrición
- b) Enfermedad y adelgazamiento

3-¿El acrónimo **E.T.A.** a que se refiere? :
describalo.....

4-El agua es el componente más importante el cuerpo, que porcentaje en el adulto es aproximadamente, marque con una cruz la respuesta correcta :

- a) 10 %
- b) 30%
- c) 60%

5- Enumere y describa las **5 claves** para la inocuidad de los alimentos :