

Intoxicaciones alimentarias

Que una mala elección no corte
tu celebración

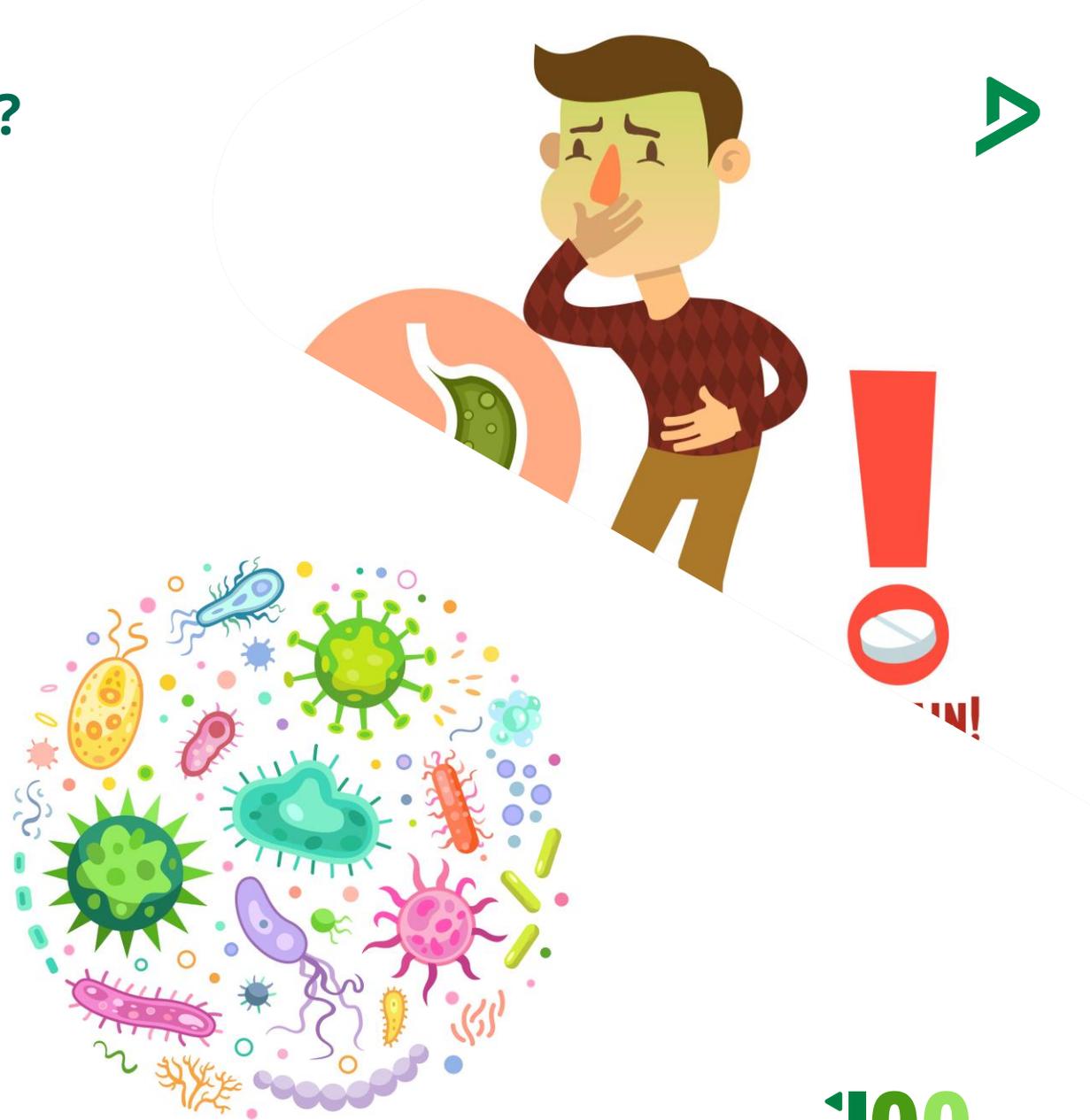
¿Qué es una intoxicación alimentaria?

Y sus síntomas

La intoxicación alimentaria es una reacción del sistema digestivo causada por ingerir alimentos y bebidas contaminados con microorganismos infecciosos como bacterias, virus o parásitos. Aunque se suele asociar a enfermedades que se desarrollan rápidamente a partir del consumo de alimentos en lugares al aire libre, durante viajes a países exóticos o en sitios insalubres, una intoxicación alimentaria puede ocurrir en cualquier momento y situación en la que se haya ingerido algo contaminado.

Sus síntomas más comunes son:

- Náuseas o vómitos.
- Diarrea.
- Dolor de estómago.
- Distensión abdominal.
- Pérdida del apetito.
- Fiebre moderada.
- Debilidad
- Escalofríos.
- Dolor de cabeza.



¿Cómo evitar exponernos?

Consideraciones y precauciones

Al celebrar en casa:

- Adquirir las carnes en el comercio establecido o mataderos autorizados.
- Mantener los alimentos, como mayonesas, refrigerados.
- Lavar las manos antes de manipular alimentos o al cambiar entre productos, como carnes crudas y alimentos frescos.
- Manipular los alimentos en espacios separados, por ejemplo, las carnes crudas y verduras frescas.

Al celebrar fuera del hogar:

- Asegurarse de la calidad y estado de los alimentos, y poner atención en las preparaciones.
- No consuma alimentos mantenidos a temperatura ambiente, siempre deben estar bien refrigerados.
- Coma anticuchos siempre y cuando sean preparados al momento de solicitarlo. Asegure que las carnes se encuentren bien cocidas.
- Asegurarse que el lugar tiene conexión al agua potable o dispone de un abastecimiento de agua potable en buen estado.

Algunas condiciones sanitarias del lugar:

- La persona que maneja dinero no debe manipular los alimentos.
- Deben mantener condiciones sanitarias y de limpieza adecuadas, todas las superficies de manipulación de alimentos deben ser lavables.
- Las personas que manipulan alimentos deben usar delantal blanco, protección de cabello, mascarilla y guantes.
- Siempre se deben limpiar las mesas luego de usarse con paños previamente enjuagados o desechables.





100

YEARS

