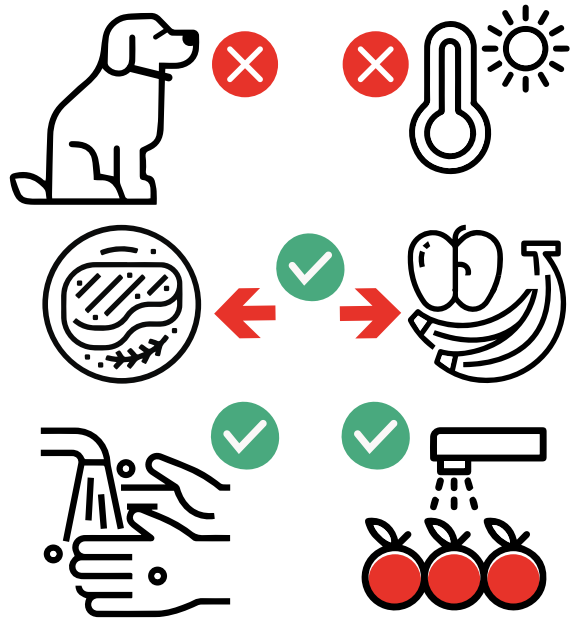


Prevenirea bolilor de origine alimentară

Din momentul în care se obține materia primă și până ajunge la masa noastră, alimentele parcurg o serie de etape, toate fiind supuse unor controale pentru garantarea siguranței sale. Cu toate acestea, alimentele ar putea deveni contaminante la un moment dat din lanțul alimentar și în consecință pot transmite infecții și otrăviri de origine alimentară. Unele dintre aceste boli pot fi grave pentru anumite persoane, cum ar fi persoanele cu HIV care au un sistem imunitar slăbit.



Contaminarea unui aliment poate fi de **origine biologică**- produsă de microorganisme (bacterii, viruși, paraziți) -, de **origine chimică**- produse de prezența unor substanțe chimice (poluare în mare, aditivi neautorizați sau în cantități care depășesc limitele autorizate) - sau **origine fizică** - produsă de prezența unor substanțe străine în alimente: pene, materiale plastice, lemn etc.

Majoritatea infecțiilor și toxinfecțiilor alimentare au loc în casă și pentru ca acestea să apară, trebuie să existe două circumstanțe:

1) Că microorganismul să ajungă în aliment.

Acest lucru se poate întâmpla din cauza manipulării necorespunzătoare a alimentelor, de exemplu, atingerea acestora cu mâinile nespălate, mai ales după ce mergeți la baie; prin tuse sau strănut pe ele, sau prin folosirea de cârpe sau ustensile contaminate.

2) Că microorganismul găsește în aliment condițiile favorabile de temperatură, umiditate și substanțe nutritive care îi permit să se înmulțească.

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) estimează că, în fiecare an, peste 23 de milioane de persoane din Europa se îmbolnăvesc din cauza consumului de alimente contaminate. Dintre aceste persoane aproape 5.000 mor din cauza complicațiilor după toxinfecții alimentare. Cele mai frecvente boli includ campilobacterioza, salmoneloză, listeria sau infecțiile cu *Escherichia Coli* (*E. Coli*).

Toate acestea boli au aceiași factori de risc: temperatură inadecvată în conservarea alimentelor; manipulări incorecte; gătit insuficient; lipsă de igienă și contaminarea încrucișată. Acest lucru se întâmplă atunci când alimentele crude și gătită sunt manipulate fără separarea sau diferențierea adecvată a ustensililor.

Prevenirea bolilor de origine alimentară

Cinci recomandări pentru securitatea alimentară

Toate verigile din lanțul alimentar au un rol și responsabilitate pentru realizarea securității alimentare. Consumatorii sunt ultima verigă a lanțului alimentar și avem și responsabilitatea de a garanta siguranța alimentară punând în practică obiceiuri corecte de igienă și siguranță la achiziționarea, transportul, conservarea, prepararea și servirea alimentelor.

Urmând aceste cinci recomandări de la OMS, nu numai că preveniți bolile de la consumul de alimente contaminate, dar contribuiți și la prevenirea altor boli cauzate de manipularea animalelor infectate.

1. Mențineți curățenia

- Spălați-vă întotdeauna mâinile înainte de a pregăti mâncarea și, de asemenea, de mai multe ori în timpul pregătirii.
- Spălați-vă întotdeauna mâinile după ce mergeți la toaletă.
- Spălați cu atenție toate suprafețele și ustensilele folosite la prepararea alimentelor.
- Protejați alimentele și bucătăria de insecte, animale de companie și alte animale (păstrați alimentele în recipiente închise).

2. Separați alimentele crude de cele gătite

- Separați întotdeauna alimentele crude de alimentele gătite și de cele pregătite pentru consumat.
- Nu folosiți aceleași ustensile, cum ar fi cuțite sau plăci de tăiat, pentru a manipula alimente crude, cum ar fi peștele, carnea sau puiul, și pentru alimentele deja gătite.
- Păstrați alimentele în recipiente separate pentru a evita contactul dintre alimentele crude și cele gătite.

3. Fierbeți, coaceți sau prăjiți complet


- Când gătiți, evitați să lăsați alimentele crude pe dinăuntru, în special carnea, puiul, ouăle și peștele.
- Asigurați-vă că supele și tocanițele ajung la fierbere.
- Reîncălziți bine mâncarea gătită.

4. Păstrați alimentele la temperaturi sigure


- Nu lăsați alimentele gătite la temperatura camerei.
- Păstrați alimentele gătite și perisabile la frigider cât mai curând posibil, de preferință sub 5° C.
- Păstrați alimentele deja gătite care urmează să fie consumate calde, peste 60° C.
- Nu păstrați alimente pentru o perioadă lungă de timp, chiar dacă sunt în congelator. Alimentele pentru copii trebuie consumate imediat după ce au fost preparate.
- Nu dezghețați alimentele la temperatura camerei, ci în partea inferioară a frigiderului.

5. Utilizați apă și alimente sigure

- Folosiți apă potabilă.
- Alegeți alimente sănătoase și proaspete.
- Nu consumați lapte neprocesat, adică unul care nu a fost pasteurizat sau sterilizat.
- Spălați fructele și legumele, mai ales dacă sunt consumate crude.
- Nu consumați alimente după data de expirare.



grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

Descargo de responsabilidad
La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.
Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

SUBVENCIONA



POB SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Diputació Barcelona | Àrea d'Iguatant i Sostenibilitat Social | Ajuntament de Barcelona

COLABORA



ETIS EQUIP DE TREBALL SOBRE INMIGRACIÓ I SALUT
Vall d'Hebron | eSPiC Equip de salut pública i comunitària