

## Cocinar en el hogar y el riesgo de enfermedades alimentarias mortales

El Departamento de Estadísticas e Información de Salud (DEIS), entrega datos que no dejan de ser preocupantes en relación con los casos que se presentan en Chile, de enfermedades de transmisión alimentaria que se originan a nivel doméstico, o sea en las cocinas de nuestras casas.

El 34 % de estas enfermedades registradas en los servicios de atención de salud, se generan en un grupo de personas que peor lo pasa cuando ocurren estas enfermedades, que son los niños menores de 5 años, los cuales

pueden presentar diarreas lo suficiente severas como para provocar la muerte. Estimaciones de la organización Mundial de la Salud (OMS), indican anualmente la muerte de unos 420.000 niños por esta causa.

¿Y cuáles son estas invitadas de piedra en nuestra cocina? El DEIS ha detectado en los casos denunciados principalmente 3 agentes de estas enfermedades: Salmonella spp, E. coli y Shigella. ¿Y por qué son tan mortales? Porque según la cantidad consumida de alimento contaminado,

la concentración de bacterias en el alimento y la edad y condición de salud de los consumidores, serán la gravedad de los síntomas.

La Salmonella, por ejemplo, puede generar síntomas como fiebre, dolor abdominal, diarrea que puede llegar a ser sanguinolenta y estos síntomas aparecen entre las 12 y 72 horas de consumido el alimento contaminado, entre los cuales encontramos, huevos, carnes de aves, entre otros. La principal forma de transmisión es a través del agua y alimentos contaminados.

La Shigella produce gastroenteritis asociada a fiebre, dolor abdominal y diarrea, la cual también puede desembocar en pérdidas de sangre por las heces y mucosidades. En los niños, es más complicada, ya que estos podrían presentar convulsiones. Los síntomas aparecen de 24 a 48 horas de consumidos los alimentos y esto se produce por manos o alimentos contaminados con heces.

La E. coli, dependiendo si es Enterotoxigénica o O157:H7 (enterohemorrágica), dependerán los

síntomas. En el primer caso, E. coli, tendremos diarreas acuosas, pudiendo ser sanguinolentas, sin fiebre. En el segundo caso, E. coli Enterotoxigénica o O157:H7, es más grave, ya que la diarrea es sanguinolenta, fuerte dolor abdominal, sin o poca fiebre. Sin embargo, esta última puede generar daño renal. Los síntomas aparecen entre 1 a 3 días de consumidos alimentos contaminados (principalmente carnes mal cocidas).

Es por lo mismo que debemos preocuparnos de lavarnos bien

las manos antes de cocinar, cocer bien nuestros alimentos, utilizar tablas separadas para alimentos crudos y cocidos, usar agua potable para cocinar y no romper la cadena de frío.



Claudia Narbona  
Ingeniera en alimentos y académica Nutrición, U. Central