

## *Comunicado de Prensa*

### **Cinco claves para preparar las comidas de las fiestas de forma segura, inocua y saludable**

**Río de Janeiro, Brasil, 21 de diciembre de 2012 (OPS/OMS-PANAFTOSA).**- Durante las celebraciones de fin de año, los alimentos suelen prepararse en cantidad y con gran anticipación, lo que aumenta los riesgos de enfermedades transmitidas por alimentos. Sin embargo, si se siguen cinco reglas simples estos pueden ser preparados en forma segura, inocua y saludable, señalan expertos de PANAFTOSA, el centro especializado en seguridad alimentaria y salud pública veterinaria de la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS).

Alrededor de un tercio de los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos son causadas por alimentos consumidos en los hogares, de acuerdo con PANAFTOSA, y una gran proporción de todos los episodios de enfermedades transmitidas por los alimentos son causados por la contaminación bacteriana de alimentos como resultado de un puñado de peligrosas prácticas de manipulación de alimentos.

Las fiestas de fin de año son un buen momento para repasar las “[Cinco claves](#) para mantener los alimentos seguros” de la OMS, una lista de buenas prácticas que pueden evitar que los microbios contaminen o se multipliquen en los alimentos.

"Las cinco claves para la inocuidad de los alimentos de la OMS ofrecen una herramienta para empoderar a los consumidores, las comunidades vulnerables, las mujeres y los niños mediante la educación, la seguridad alimentaria y la protección de la salud. Queremos que todos tengan unas fiestas felices, seguras y saludables", indicó la Directora de la OPS/OMS, doctora Mirta Roses Periago.

#### **Las Cinco claves de la OMS son:**

##### **1. Utilice agua y alimentos seguros**

Use agua potable o tratada para que sea seguro; seleccione alimentos sanos y frescos; elija alimentos procesados por seguridad, como la leche pasteurizada; lave las frutas y verduras, especialmente si se comen crudas; no utilice alimentos después de su fecha de caducidad.

##### **2. Mantenga las manos, utensilios y superficies limpias**

Lávese las manos antes de manipular los alimentos y a menudo durante la preparación de los mismos; lávese las manos después de ir al baño; limpie todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos; proteja las áreas de cocina de insectos, roedores y otros animales.

### **3. Cocine bien los alimentos**

Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y mariscos; hierva los alimentos como sopas y guisos a ebullición. Para la carne y las aves de corral, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados; recalentar completamente la comida cocinada.

### **4. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras**

No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas; refrigere inmediatamente los alimentos cocinados y perecederos (preferiblemente por debajo de 5°C), mantenga la comida bien caliente (más de 60°C) hasta el momento de servirla, no guarde comida mucho tiempo en el frigorífico; no descongele los alimentos congelados a temperatura ambiente.

### **5. Separe los alimentos crudos de los cocidos**

Separe siempre los alimentos crudos (especialmente las carnes y pescado) de los cocidos; utilice diferentes utensilios, como cuchillos y tablas, para preparar alimentos crudos y cocidos; almacene los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre alimentos crudos y preparados.

“La preparación adecuada de los alimentos puede evitar la mayoría de las enfermedades transmitidas por el agua y los alimentos contaminados”, remarcó la doctora Cristina Tirado, asesora regional en Inocuidad de los Alimentos de la OPS/OMS y señaló que la Organización Panamericana de la Salud ha apoyado la adaptación de las cinco claves al contexto socio-cultural en América Latina y el Caribe y su aplicación en la comunidad, las escuelas, las comunidades indígenas, así como con los agricultores.

Los síntomas de la enfermedad transmitida por los alimentos incluyen dolor de estómago, diarrea, náuseas, escalofríos, fiebre y dolor de cabeza. En algunos casos, la enfermedad transmitida puede ser fatal. Los síntomas pueden aparecer entre 30 minutos y dos semanas después de que una persona ha estado en contacto con las bacterias transmitidas por los alimentos (como *Salmonella* o *Escherichia coli*), a pesar de que suelen aparecer en las primeras 4 a 48 horas.

Los ancianos, los niños menores de 5 años y las personas con sistemas inmunológicos debilitados son los más vulnerables a las enfermedades transmitidas por alimentos. Los casos de enfermedades transmitidas por los alimentos deben ser reportados a su médico y al departamento de salud local.

Este año, la OPS cumple 110 años y es la organización internacional de salud pública más antigua del mundo. Trabaja con todos los países del continente americano para mejorar la salud y la calidad de la vida de las personas de las Américas y actúa como la Oficina Regional para las Américas de la OMS.

## **ENLACES:**

Póster 5 Claves

[http://new.paho.org/panaftosa/index.php?option=com\\_docman&task=doc\\_download&gid=350&Itemid=](http://new.paho.org/panaftosa/index.php?option=com_docman&task=doc_download&gid=350&Itemid=)

PANAFTOSA

<http://new.paho.org/panaftosa>

Manual las 5 claves para mantener los alimentos seguros

<http://www.paho.org/english/ad/dpc/vp/fos-5-claves-manual.htm>

<http://new.paho.org/paho110/>

<http://www.paho.org>

<http://www.facebook.com/PAHOWHO>

<http://www.youtube.com/pahopin>

<http://twitter.com/pahoeoc>

<http://twitter.com/pahowho>

<http://twitter.com/opsoms>