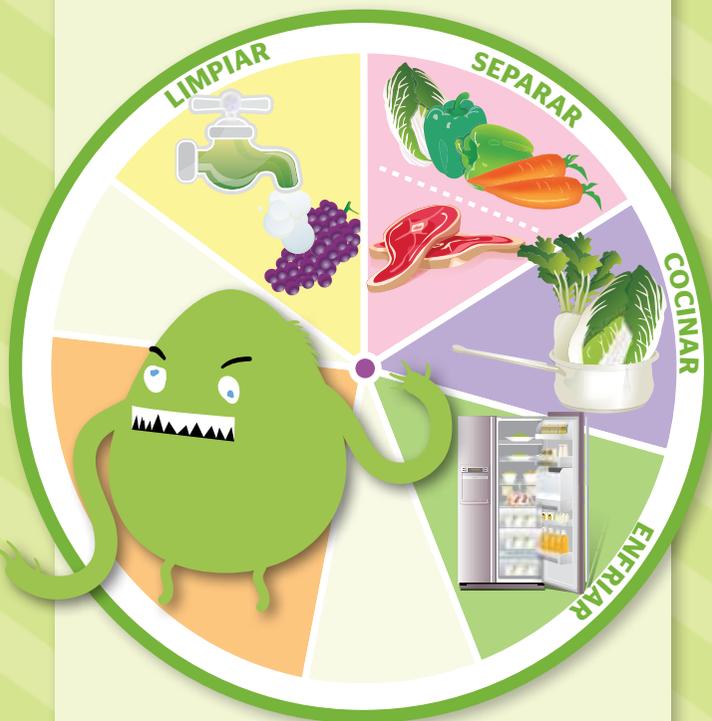


CUIDAR TUS ALIMENTOS ES CUIDAR TU SALUD



CONSEJOS ÚTILES



Lavarse frecuentemente las manos



Mirar la fecha de vencimiento en los envases



Si hay dudas sobre la calidad del agua, hervirla o agregar dos gotas de lavandina por litro de agua, agitar y dejar reposar 30 minutos antes de tomarla



Hospital de Pediatría S.A.M.I.C.
"Prof. Dr. Juan P. Garrahan"

ETA

Enfermedades transmitidas por Alimentos



Las enfermedades transmitidas por alimentos pueden generarse a partir de un alimento o de agua contaminada

Son llamadas así porque el alimento actúa como vehículo de transmisión de sustancias tóxicas.

Ejemplos de enfermedades transmitidas por alimentos:

- Síndrome urémico hemolítico
- Botulismo
- Cólera
- Infecciones por estafilococo
- Salmonelosis

SÍNTOMAS:

Varían de acuerdo al tipo de contaminación y la cantidad del alimento contaminado consumido.

Son:

- Vómitos
- Diarrea
- Diarrea con sangre
- Dolor de panza
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Disminución de la cantidad de pis
- Aumento del sueño
- Convulsiones

PREVENCIÓN:



Lavarse las manos antes de cocinar o preparar mamaderas y/o cualquier alimento. Y también antes de comer y después de ir al baño



Mantener los alimentos en la heladera (a menos de 5°)



Cocinar bien los alimentos, especialmente la carne, el pollo, el pescado y el huevo



Lavar bien frutas y verduras con agua potable



No preparar la ensalada con los mismos utensilios que tocaron la carne cruda



Consumir leche pasteurizada.