

Las fiestas de navidad y fin de año son un gran momento para estar con familiares y amigos disfrutando de comidas, bebidas y refrigerios. Sin embargo, durante estas fiestas también puede haber ocasiones para sufrir de una intoxicación alimentaria. Las enfermedades transmitidas por los alimentos son comunes, costosas y prevenibles. Se estima que todos los años 48 millones de personas se enferman por una afección transmitida por los alimentos, 128 000 son hospitalizadas y 3000 mueren.

Individuos pueden tener intoxicación alimentaria después de ingerir alimentos que están contaminados con bacterias, virus, parásitos o sustancias tóxicas. Algunos alimentos se contaminan antes de llegar a la cocina. Otros se contaminan a través de las personas que los manipulan. A veces, para cuando un alimento haya causado la enfermedad, este ya ha sido manejado inadecuadamente a lo largo de la cadena de producción de alimentos. Una vez que ocurre la contaminación, es decir un manejo inadecuado de los alimentos como no cocinarlos suficiente, dejarlos en el mesón a una temperatura no segura, puede hacer más probable que se produzca una enfermedad transmitida por los alimentos. Microbios se multiplican rápidamente en los alimentos que se mantienen a temperatura ambiente; una pequeña cantidad puede convertirse en una gran cantidad de microbios en solo unas pocas horas. Recalentar o hervir alimentos después de que han estado a temperatura ambiente durante mucho tiempo no siempre los hace seguros, ya que algunos microbios producen toxinas que no se destruyen con el calor.

Los síntomas de intoxicación alimentaria pueden variar desde niveles leves hasta graves y pueden ser distintos según la bacteria que haya ingerido. Los síntomas más comunes de la enfermedad incluyen:

- Malestar y cólicos estomacales
- Náusea, vómito y diarrea
- Fiebre

Después de consumir bebidas o alimentos contaminados, podría llevar horas o días antes de presentar síntomas. La mayoría de individuos solo tienen una enfermedad leve que dura desde unas pocas horas hasta varios días. Sin embargo, algunos presentan enfermedad grave que requiere hospitalización y algunas enfermedades causan problemas de salud a largo plazo o incluso la muerte. Las infecciones transmitidas por los alimentos pueden causar artritis crónica, daños al cerebro y a los nervios, y síndrome urémico hemolítico que causa insuficiencia renal. Si tiene los siguientes síntomas, vea a su médico de inmediato: fiebre alta (temperatura de más de 101.5F); sangre en heces fecales; vomito frecuente que pueda causar deshidratación; y diarrea por más de 3 días.

Hay varios pasos para disminuir una intoxicación alimentaria durante las fiestas. Lávese las manos y superficies donde cocina frecuentemente. Use tablas de cortar diferentes para carne, pollo y pescado. Alimentos deben de estar cocinados a temperatura interna correcta. Refrigere los alimentos que sobran. Frutas y verduras frescas deben de lavarse correctamente ya que pueden contener microbios. La leche cruda y los productos lácteos elaborados con leche cruda (quesos blandos, helado y yogur) pueden contener microbios dañinos que pueden enfermarlo gravemente. Los huevos pueden contener un microbio llamado salmonella, que puede hacer que usted se enferme, aunque el huevo se vea limpio y no esté roto. Por esto es importante recordar: mantener la limpieza, cocinar a temperatura correcta, refrigerar los alimentos y servir a temperatura adecuada.