



## Alimentos y Turismo

Cuidar los alimentos, también en vacaciones

### Una de las mayores preocupaciones que afecta al turismo está relacionada con la inocuidad de alimentos.

La expansión de las actividades turísticas en lugares no tradicionales provoca la instalación de locales de preparación de comidas no permanentes y a veces precarias. La calidad de las comidas y del agua, los hábitos alimenticios, la selección de los locales donde se consume el alimento, los procedimientos de manipulación y conservación de los alimentos y la higiene propia de las personas son factores de riesgo de importancia para la producción de enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA).

Entre varias infecciones e intoxicaciones es común que los viajeros contraigan diarrea, la denominada "diarrea del viajero o del turista", y la misma es consecuencia de la ingestión de alimentos o bebidas en malas condiciones.

#### Sugerencias para los viajeros:

Las recomendaciones que siguen son de aplicación general para todos los casos, desde vendedores callejeros en puestos fijos o ambulantes hasta hoteles o restaurantes de primera categoría:

- Recuerde que sus manos estén lavadas antes de comer.
- Asegúrese que la comida que le sirven esté bien cocida y caliente (aprox. 62 °C).
- No seleccione alimentos crudos, salvo las frutas y verduras que puedan pelarse y de éstas solo las que tienen la piel íntegra.
- No escoja alimentos que hayan estado a temperatura ambiente por más de cuatro horas, éstos representan uno de los mayores riesgos de contraer una ETA.
- No compre alimentos sin etiqueta que identifique al productor y la fecha de vencimiento.
- Los pescados y mariscos de ciertas especies y en algunos países en particular pueden estar contaminados con toxinas que permanecen activas a pesar de una buena cocción. Solicite orientación a los habitantes del lugar.
- La leche debe consumirse pasteurizada o en su defecto hervida. ¡No beba leche cruda!
- Los helados de procedencia dudosa son de riesgo. ¡Evítelos!
- Hay preparaciones culinarias que tienen huevo crudo. ¡Evítelos!
- No agregue hielo a sus bebidas, a menos que esté seguro que el mismo se ha hecho con agua potable.
- Cuando no esté seguro de la potabilidad del agua de bebida hágala hervir o desinfectela con tabletas desinfectantes que se pueden obtener en las farmacias.

Fuente: Canal Comunidad

<http://www.panalimentos.org/comunidad/>

Instituto Panamericano de Protección de Alimentos y Zoonosis

Organización Panamericana de la Salud

