

▶ **El agua cumple un papel clave en la preservación de la salud en los hogares. Es indispensable para la higiene personal, la correcta manipulación de los alimentos y la limpieza de la vivienda.**

▶ El agua es sinónimo indiscutido de limpieza, aseo y sanidad. Desde tiempos lejanos las aldeas se instalaron a orillas de ríos y lagos con la imperiosa necesidad de tenerla cerca para beber y lavar. Pero no hace falta ir tan lejos en el tiempo: en este mismo momento, en todas las cocinas, lavaderos y baños de cada hogar, el agua es el "arma" principal contra las bacterias, los hongos, la suciedad y los malos olores. Ningún limpiador, por más potente que sea, logra un buen resultado si no trabaja "aliado" con el agua.

¡LAVAME!



La adecuada manipulación de los alimentos, desde que se producen hasta que se consumen, incide directamente en la salud. Y en este proceso, el agua potable cumple una de sus tareas vitales. Debemos ser muy cautelosos en la preparación de las comidas para evitar que los alimentos se contaminen y afecten la salud de la familia. En primer lugar, hay que saber que en la mayoría de los casos es el

manipulador el que interviene como vehículo de transmisión. Es decir, es el mismo cocinero (o cocinera) el que transporta hacia la cocina los gérmenes desde la calle o desde otro lugar de la casa. Por eso, atención con la higiene personal: ropa limpia, manos perfectamente lavadas y uñas cepilladas antes de tocar los alimentos. También hay que mantener aseada la cocina y todos los utensilios.

MUCHO MAS QUE MOLESTIAS



Si bien no hay datos estadísticos generales sobre la cantidad de enfermedades causadas por mala manipulación de alimentos, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 33 por ciento de este tipo de enfermedades se deben a utilizar agua de mala calidad. Es por esto que el producto que la empresa Aguas Cordobesas potabiliza y distribuye es tan importante y, en definitiva, salva vidas.

Hay dos categorías de enfermedades de transmisión alimentaria (ETA): las intoxicacio-

nes, causadas por las toxinas que producen los microorganismos, y las infecciones alimentarias, provocadas por la multiplicación de los gérmenes en el cuerpo humano después de haber ingerido alimentos contaminados. Entre las bacterias más comunes que pueden estar involucradas se halla el *Bacillus Cereus*, que se ingiere con alimentos crudos o cocidos y produce una toxina resistente al calor. El *Clostridium Perfringens*, que puede encontrarse en alimentos ricos en proteínas, como carnes, pollos y sus derivados. La *Escherichia Coli*,

causante del síndrome urémico hemolítico que afecta anualmente a 350 chicos de entre 2 y 7 años.

Pero el principal contaminante biológico en la Argentina es la Salmonella, común en pollos y mayonesas. Ataca a grandes y chicos con diarreas muy intensas que pueden requerir hospitalizar al paciente por deshidratación: hay alrededor de 800 casos registrados por año. Los hongos -o "mohos"- también pueden producir toxinas. Se los halla especialmente en vegetales, cereales y oleaginosas. Algunos pueden provocar cuadros graves de intoxicación aguda. Entre los virus, los más comunes

son los causantes de las hepatitis y los rotavirus. El contagio se produce por contaminación directa o indirecta con heces de personas infectadas.

En la aparición de todas estas enfermedades, el agua cumple un papel fundamental en la prevención. Tanto en la intervención en la limpieza de los elementos y utensilios, en la desinfección de las manos de las personas que manipulan los alimentos, durante la distribución de cada ingrediente y en el lavado profundo de cada uno de los alimentos antes de prepararlos.



CINCO VERDADES

En casa, hay cinco recomendaciones básicas que, según la OMS, permiten neutralizar el 80 por ciento de los riesgos en la manipulación de alimentos:

- ▶ Cocinarlos suficientemente
- ▶ Evitar la contaminación cruzada (por ejemplo, lavar el cuchillo que cortó carne cruda antes de usarlo para la carne cocida).
- ▶ Lavarse las manos con agua y jabón todas las veces que sean necesarias.
- ▶ Los alimentos que requieren refrigeración, no dejarlos a temperatura ambiente más de una hora y media.
- ▶ Y, por supuesto, usar agua segura.

BAÑO EN LA MIRA



¿Por qué hay que desinfectar el baño? Porque las bacterias se desarrollan particularmente en ambientes cálidos y húmedos, como

los baños. Además, la falta de ventilación y el depósito de sustancias orgánicas son factores que favorecen la proliferación de bacterias.