

## **La influenza porcina y la alimentación**

Debido a los casos de influenza porcina (o gripe porcina) que se han dado a conocer a nivel mundial y la gran preocupación que esta situación genera, es que presento el siguiente artículo.

Uno de los modos de transmisión del virus de la influenza porcina (H1N1 tipo A) es por el contacto de persona a persona así como por el contacto con el animal infectado.

Según un informe publicado por el Ministerio de Salud de la Nación y en concordancia con lo expresado por la Organización Mundial de la Salud (OMS): "La influenza de origen porcino no ha mostrado ser transmitida a personas a través del consumo de alimentos que hayan sido adecuadamente manipulados y preparados, como la carne de cerdo y otros derivados del mismo. El virus de la influenza de origen porcino muere fácilmente a temperaturas de cocción de 70°C/160°F, lo que es consistente con las guías generales para la preparación de carne de cerdo y otras carnes."

Por lo tanto, desde la alimentación podemos realizar determinadas acciones de prevención:

- **Cocine bien toda la carne:** se debe llegar a una temperatura corazón (temperatura de la parte interna del alimento) no menor a 75°C, es decir, la carne debe estar bien cocida, evitar las preparaciones "jugosas".
- **No ponga en contacto carne cruda con carne cocida o con otro alimento cocido:** sino se corre el riesgo de contaminar la carne o alimento que ya ha sido sometido a cocción.
- **Elaboración de los alimentos:** ya que el virus sobrevive en superficies, muebles, manos, etc., es importante lavarse las manos con jabón cada vez que se trabaje con alimentos crudos, se manipulen utensilios, etc. En los casos en los que se pueda, se recomienda la utilización de cloro. Por otro lado, evite estornudar o toser cerca de los alimentos. Si tiene alguno de los síntomas de la enfermedad, **no cocine**, deje que lo haga otra persona.
- **Desinfecte las superficies:** después de limpiar la superficie, una solución de cloro comercial (1 cucharadita de 5 ml -cucharadita de tamaño de té- disuelta en 1 litro de agua).

La técnica correcta de lavado de manos según la OMS, es la siguiente:

- Lavado manual (40–60 seg): mojar las manos y aplicar jabón; frotar todas las superficies; enjuagar las manos y secarse minuciosamente con una toalla descartable; use la toalla para cerrar el grifo.
- Frotado de las manos (20–30 seg): aplicar suficiente producto para cubrir todas las áreas de las manos; frotar las manos hasta que se sequen.



En algunos casos, pueden producirse náuseas, vómitos y diarrea; estos síntomas son más comunes en niños que en adultos. En caso de diarrea debe seguir algunos consejos sobre alimentación ver artículo "[¿qué comer cuando tenemos diarrea?](#)"

*Nutri Salud*  
www.nutri-salud.com.ar  
Prof. Lic. Mirta de los Ríos