

APRENDER A CUIDARSE PARA CUIDAR A TUS HIJOS

La mejor forma de prevenir a tus hijos del Síndrome Urémico Hemolítico es creando hábitos de consumo saludables en el manejo de los alimentos.



¿QUÉ ES EL SUH?

El Síndrome Urémico Hemolítico (SUH) es una enfermedad que altera la función de los riñones. También destruye en forma gradual los glóbulos rojos y disminuye las plaquetas (una de las células principales de la coagulación).

¿CUÁLES SON SUS POSIBLES CAUSAS?

Se produce por la infección provocada por una bacteria llamada Escherichia Coli, que produce una toxina denominada Verocitotoxina. La fuente de contagio principal es por el consumo de alimentos mal manipulados, ya sea en su preparación como en su almacenamiento.

¿QUÉ SÍNTOMAS PRESENTA?

Se manifiesta por una diarrea leve acuosa que luego se hace sanguinolenta. Los niños pueden tener además palidez, irritabilidad, vómitos y convulsiones.

¿A QUIÉN AFECTA?

Es una enfermedad que si bien afecta principalmente a niños menores de 5 años, también existen casos en chicos de 9 a 12 años.

RECOMENDACIONES PARA SU PREVENCIÓN

RESPETAR LA CADENA DE FRÍO TANTO EN LAS CARNES COMO EN LOS LÁCTEOS:

Un alimento fresco puede permanecer como máximo dos horas a temperatura ambiente. Por eso, a la hora de ir al supermercado se recomienda comprar en último lugar aquellos alimentos que requieran temperaturas bajas. Estos mismos, ya en el hogar, deben ser los primeros en guardarse.

GUARDAR LOS ALIMENTOS CORRECTAMENTE

Evitar colocar carne en los estantes superiores de la heladera para prevenir que se derrame su jugo sobre otros alimentos. También es importante saber que no es aconsejable guardar juntos los alimentos que ya están cocidos con los que aún no lo están.

PROCESAMIENTO DE LOS ALIMENTOS:

Es fundamental lavarse bien las manos antes y después de manipular los alimentos para su preparación. Otro punto importante a la hora de cocinar es utilizar diferentes elementos (cubiertos, tablas, etc.) para los alimentos crudos y los cocidos. Lavar siempre las frutas y verduras con agua potable antes de ser consumidas.

MODOS DE COCCIÓN:

Asegurarse que la temperatura con la que se cocina siempre sea mayor a los 70°. También es importante tener en cuenta que el tiempo de cocción de los alimentos que se encuentran congelados es mayor al habitual y en el caso en que la leche no se encuentre pasteurizada, siempre hervirla antes de consumirla.

SON ALIMENTOS DE RIESGO:

Aquellos alimentos que requieran cadena de frío y no se haya respetado la misma como corresponde. También los alimentos procesados fuera de la casa donde no se pueda estar seguro de cómo han sido preparados.

A TENER EN CUENTA

Los padres deben saber que para proteger a sus hijos es importante preparar los alimentos con responsabilidad y conocimiento.

Una buena alimentación no sólo los ayudará a crecer fuertes y sanos, sino que también creará hábitos más saludables en la familia.



CARNE + SALUD

CARNE  **ARGENTINA**

IPCV  Instituto de Promoción
de la Carne Vacuna
Argentina

Seguinos en

WWW.CARNEARGENTINA.ORG.AR

