



Hoy, 16 de octubre se celebra el Día Mundial de la Alimentación. Es importante mantener un balance entre los alimentos que ingerimos, ya que desde los primeros años de desarrollo hasta la vejez, será la que nos permitirá vivir plenamente.

La campaña implementada por el gobierno porteño hace principal hincapié en la incorporación de mayor cantidad de frutas y verduras a nuestra dieta diaria.

Una buena forma de mantener una correcta alimentación es tomar todas las medidas necesarias para evitar las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA), aquellas generadas a partir de la ingesta de alimentos o agua contaminada por agentes físicos, químicos o microbiológicos.

Los síntomas más comunes son los gastrointestinales. También puede presentarse fiebre, cefalea, decaimiento y deshidratación.

Es importante que tengas en cuenta que no necesariamente el último alimento que ingeriste es el que provocó la enfermedad.

Para prevenir las Enfermedades Transmitidas por Alimentos es necesario:

- Lavar correctamente las frutas y verduras.
- Cocinar los alimentos en forma completa y homogénea.
- No usar los mismos utensilios de cocina para manipular alimentos crudos y cocidos.
- Lavarse las manos antes, después y cada vez que manipules alimentos.
- Controlar las fechas de vencimiento de los productos alimenticios.

La Agencia Gubernamental de Control del Gobierno de la Ciudad cuenta con un laboratorio que se encarga particularmente de analizar los alimentos que se encuentran en mal estado. Los mismos ingresan por inspecciones regulares o por las denuncias de los vecinos. Por ello, si se consume un alimento en mal estado es imprescindible realizar la denuncia telefónicamente al 147 o ingresando a [Gestión Colaborativa](#) .