

ENFERMEDADES ALIMENTARIAS

Las enfermedades transmitidas por alimentos, pueden producirse por consumir alimentos o bebidas que estén contaminados con bacterias, virus, parásitos, toxinas o productos químicos. Estas enfermedades también pueden ser provocadas por la ingesta de alimentos que se almacenaron, manipularon, elaboraron o cocinaron de manera inadecuada.



Los síntomas típicos son vómitos, diarrea y cólicos, entre otros, y las enfermedades pueden contagiarse a otras personas si no se practican hábitos de higiene adecuados.

Los vibriones (que producen vibriosis) son un grupo diverso de bacterias marinas que se encuentra naturalmente en las aguas costeras. El mayor riesgo de contraer esta enfermedad procede del consumo de alimentos marinos crudos o poco cocidos.



POBLACIONES EN RIESGO

Personas que comen alimentos crudos o poco cocidos, especialmente mariscos

Personas con sistema inmunitario debilitado

Niños

Personas que se quedan sin energía eléctrica por más de 48 horas

Personas o familias de bajos ingresos

Ancianos



ALIMENTOS

El cambio climático tiene el potencial de afectar el acceso a alimentos seguros y asequibles a nivel local, nacional e internacional. El aumento de las temperaturas, la sequía, los cortes de energía y los cambios en la ecología ponen en riesgo la seguridad y disponibilidad de los alimentos y pueden representar un riesgo importante para la salud general de los residentes de Rhode Island. Los alimentos que consumimos todos los días pueden causar un impacto en el cambio climático. Consumir más alimentos cultivados o producidos localmente ayuda a reducir el impacto del cambio climático.

PREVISIONES

Los cambios ecológicos y climáticos están generando una disminución del valor nutricional de algunos cultivos básicos.

Esto se debe a que puede afectar la duración y calidad de la estación de crecimiento.

Sequías, inundaciones, incendios y fenómenos meteorológicos extremos más frecuentes, pueden tener un gran impacto en los rendimientos de los cultivos.

El cambio climático hace que sea cada vez más difícil producir alimentos a nivel local y mundial.

El cambio climático plantea un riesgo de aumento de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

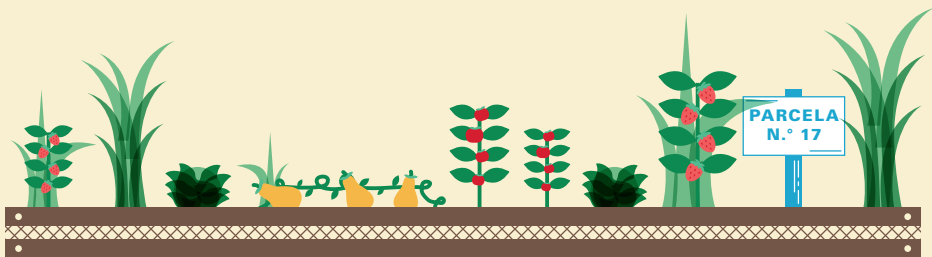
\$\$



\$\$

Los efectos del cambio climático pueden generar fluctuaciones considerables en los precios de los alimentos y la seguridad alimentaria.

LO QUE PUEDE HACER



Cultive sus propios alimentos.

LOCALES

ORGÁNICOS

ORGÁNICOS Y LOCALES

Compre alimentos orgánicos o producidos localmente siempre que sea posible. Esto ayuda a mitigar el cambio climático a la vez que apoya el trabajo de nuestros agricultores y la industria de los alimentos marinos.



COMIDAS SIN CARNE

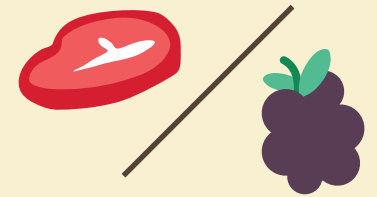
Propóngase que al menos una de las comidas del día no contenga carne. Si ya lo hace, aumente gradualmente la cantidad de comidas sin carne.

LO QUE PUEDE HACER



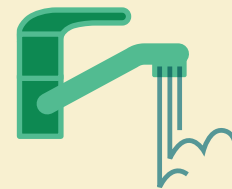
COCINAR LOS ALIMENTOS DEBIDAMENTE

Cocine los alimentos a las temperaturas internas adecuadas para evitar enfermedades. Mantenga calientes los alimentos calientes y refrigere los alimentos que deben estar fríos.



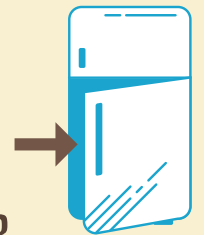
SEPARAR LA CARNE

Mantenga alejada la carne roja y de ave de corral que está cruda de los alimentos que no se cocinarán.



LAVAR Y DESINFECTAR

Lávese las manos y lave, enjuague y desinfecte los utensilios y las tablas de cortar antes y después del contacto con carne roja, carne de ave de corral, mariscos, pescados y huevos crudos.



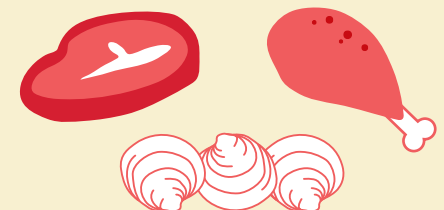
REFRIGERAR

Refrigere las sobras de comida antes de pasadas dos horas; guárdelas en el refrigerador a una temperatura máxima de 41°F.



PROHIBICIÓN DE MARISCOS

Esté al tanto de las prohibiciones locales de pesca de mariscos debido a la contaminación bacteriana.



CRUDOS Y POCO COCIDOS

Tenga en cuenta los riesgos de comer alimentos crudos y poco cocidos o directamente evite hacerlo.