

+ Se trata de prevenir enfermedades gastrointestinales

Hermosillo, Son., a 10 de Marzo de 2012.- Tener cuidado con el consumo de pescados y mariscos para evitar intoxicaciones y problemas gastrointestinales durante la Cuaresma, recomendó el médico de ISSSTESON, Marcos Manuel Hernández Carretero.

El Coordinador Médico de Especialidades del Centro Médico “Dr. Ignacio Chávez” explicó que durante esta época del año se consume mucho este tipo de alimentos, pero también se dan muchas intoxicaciones alimentarias por consumirlos en mal estado o crudos.

“Hay que cuidar mucho la procedencia de los alimentos que se consumen, la calidad del producto y sobre todo el lugar dónde se consumen”, indicó, “hay que verificar que esté todo manejado de forma higiénica, que el lugar se vea limpio”.

Es muy importante que el consumo del pescado y marisco no sea crudo porque se corre mayor riesgo de una intoxicación porque puede estar en mal estado y contener alguna toxina que cause severos problemas a la salud, apuntó el médico de ISSSTESON.

El exceso de mariscos también puede ser factor de riesgo que lesione la salud, dijo, y recomienda consumirlos acompañados de verduras, para hacerlos más saludables.

Si va a comprar el marisco hay que inspeccionar que esté bien refrigerado, en hielo por lo menos y que no huela mal, expuso, los pescados deben adquirirse en locales limpios que cuenten con equipo mobiliario en buen estado y que garantice una adecuada conservación del producto.

Finalmente el especialista agregó que hay que estar atentos a síntomas de intoxicación y acudir al médico inmediatamente ante la sospecha de que haya un problema de salud.

Orientan sobre consumo de pescado

Escrito por Comunicado

Sábado 10 de Marzo de 2012 19:03

Síntomas de intoxicación:

- Náusea
- Vomito fuerte
- Fiebre alta
- Diarrea, cuidar que no tenga sangrado
- Malestar general

Recomendaciones:

- Evite el consumo de productos crudos (como ceviche o cocteles)
- Lave muy bien el producto antes de prepararlo.
- Cuezan bien los pescados y mariscos.
- No compre el alimento en lugares poco higiénicos o en la calle.
- Verifique que el producto está en buen estado y que no tiene mal olor.