

# Las toxiinfecciones alimentarias



**Actualizado: julio 2006**

Con el inicio de la época estival se debe poner más atención a los cuidados de nuestra salud: “evitar las intoxicaciones alimentarias, hidratarse correctamente, no broncearse en las horas de mayor radiación solar y evitar las picaduras de insectos” son las reglas de oro para disfrutar de un verano tranquilo y saludable.

Las altas temperaturas del verano aumentan el riesgo de padecer algún tipo de intoxicación alimentaria. Esto se debe a que los microorganismos crecen más rápido en ambientes calurosos, con lo cual, en circunstancias adecuadas -de nutrientes, humedad, temperatura, tiempo y entorno-, las bacterias pueden multiplicarse rápidamente en un alimento hasta alcanzar niveles elevados; cuando esto ocurre y, si se ingiere dicho alimento, se corre el riesgo de enfermar.

Las enfermedades originadas por el consumo de alimentos se conocen comúnmente como **toxiinfecciones alimentarias**. Estas enfermedades se producen por la ingestión de alimentos contaminados por agentes biológicos o sus toxinas. Las enfermedades causadas por los alimentos pueden deberse a:

- La ingestión de bacterias o virus presentes en los alimentos, produciendo una **infección**, por ejemplo las infecciones producidas por *salmonella*.
- La ingestión de las toxinas producidas por bacterias o virus y formadas previamente en los alimentos, lo que desencadena una **intoxicación**. El ejemplo más común es el *botulismo*.
- Parásitos en alguna de sus fases de crecimiento. Ejemplo de esto puede ser la *anisakiasis*.

## ¿COMO PODEMOS EVITAR LAS TOXIINFECCIONES ALIMENTARIAS?

Lo primero es tener presente que la contaminación de un alimento por algún agente patógeno o microbio, no siempre se manifiesta en el deterioro del mismo.

Para prevenir las intoxicaciones alimentarias podemos seguir los siguientes consejos:

### EN CASA...

**LA LIMPIEZA...FUNDAMENTAL:** Los alimentos son, por sí mismos, nutrientes para los microorganismos. Para evitar que estos proliferen en las superficies o en los utensilios de la cocina, se deben ELIMINAR TODOS LOS RESTOS DE ALIMENTOS que puedan quedar tras la preparación de la comida. La basura de la cocina debe depositarse en recipientes lisos, de fácil limpieza y cerrados. Lavar las manos con agua y jabón ANTES de manipular los alimentos, después de utilizar el servicio o de tocar los animales domésticos. La persona que manipula los alimentos debe tener las manos SIEMPRE LIMPIAS.



**REFRIGERACIÓN:** Mantener los alimentos perecederos a temperatura ambiente es una de las causas principales de intoxicaciones alimentarias. La refrigeración hace que se retrase el crecimiento bacteriano. La congelación paraliza el crecimiento, pero no destruye las bacterias. Los alimentos una vez cocinados deben consumirse inmediatamente y, si no es así, **refrigerarse**.



Alimentos como las carnes y pescados frescos deben utilizarse inmediatamente o dentro de los dos o tres días siguientes, siempre y cuando se conserven en la nevera. En el caso de consumir pescado crudo en casa, hacerlo después de haberlo mantenido congelado durante varios días (se recomienda un mínimo de tres días para evitar parásitos como el anisakis).

**COCINAR BIEN LOS ALIMENTOS:** En ocasiones los alimentos pueden estar contaminados por microorganismos. Si los alimentos se cocinan bien, los microorganismos pueden ser destruidos por el calor. La temperatura ideal a la que deben someterse los alimentos para asegurar su inocuidad es de 70°C en el centro del producto. En el caso de preparar alimentos como mayonesas, salsas, tortillas u otras preparaciones que utilicen huevo, deben consumirse el mismo día o bien conservar en refrigeración por un período no mayor a 24 horas.



**COMPRA DE ALIMENTOS:** Al comprar alimentos como la carne y el pollo verificar que sean frescos. **Leer las fechas de caducidad** de los alimentos antes de comprarlos y antes de consumirlos, especialmente los productos lácteos y las salsas. Leer atentamente la **etiqueta** y respetar las indicaciones de almacenamiento y conservación del producto. No comprar alimentos cuyo envase esté oxidado, deteriorado o abombado.

**HIGIENE DE ALIMENTOS:** Lavar las frutas y verduras antes de consumirlos, especialmente si se comen crudas, utilice para ello agua y lejía de uso alimentario. Es conveniente mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y animales



domésticos ya que estos pueden ser portadores de gérmenes que pueden originar enfermedades de transmisión alimentaria. Evitar que los alimentos cocinados estén en contacto con los alimentos crudos o con utensilios de cocina que hayan sido utilizados en alimentos crudos, ya que esto puede ocasionar que los alimentos cocinados vuelvan a contaminarse (contaminación cruzada). Utilizar agua potable para lavar y preparar los alimentos.

### **SI PREPARAS TU COMIDA PARA COMER FUERA DE CASA, ENTONCES...**

- Excluye las preparaciones que incluyan huevos, mayonesa, salsas, pescados y elige bocadillos o las ensaladas de pasta o arroz.
- De postre elige una fruta. Aparte de ser más saludable, te ayudará a cumplir con las recomendaciones de 5 raciones de frutas y verduras al día.

### **COMER FUERA DE CASA EN BARES O RESTAURANTES...**

Evitar siempre la comida de vendedores callejeros o de aquellos establecimientos de los que desconfíe o no tenga certeza de sus garantías de higiene.

En los bares, restaurantes, cafeterías, etc., los alimentos deben permanecer protegidos por vitrinas y estar refrigerados siempre que sea preciso. Como consumidores debemos exigir que estas condiciones de conservación de los alimentos se lleven a cabo en los establecimientos que frecuentamos, de lo contrario estamos en nuestro derecho de rechazar los alimentos.

Si se come fuera de casa se deben evitar las preparaciones de alimentos que lleven mayonesa. En cuanto al consumo de mariscos y pescados exigir siempre que sean frescos y que estén bien cocinados.



Se debe tener especial cuidado con los pasteles ya que al llevar nata, cremas pasteleras y huevos son más propensos a deteriorarse si no se conservan en condiciones adecuadas. En cuanto a los embutidos y fiambres no hay que consumirlos si no tienen buen aspecto o no huelen bien.

### RECUERDA:

1. **La limpieza es fundamental** para evitar cualquier enfermedad de transmisión alimentaria. Mantén una limpieza correcta de la cocina y sus utensilios.
2. **Lávate las manos** cada vez que cambies de actividad en la cocina y siempre que vayas al servicio, manipules las basuras, cambies de un alimento a otro o te ausentes de la cocina por cualquier motivo. Evita estornudar, toser o fumar mientras preparas los alimentos. Si sospechas que puedes tener alguna enfermedad de transmisión alimentaria, no manipules los alimentos.
3. **No dejes enfriar un alimento ya elaborado a temperatura ambiente.** Sírvelo, refrigéralo, o consévalo en el fuego o en el horno hasta el momento de su consumo. Almacena correctamente los alimentos perecederos, mantelos refrigerados o congelados. No descongeles a temperatura ambiente.
4. **Cocina bien los alimentos** para que los microorganismos puedan ser destruidos por la acción del calor.
5. **Compra alimentos en buenas condiciones** y en establecimientos de confianza. Lee atentamente las etiquetas y respeta las fechas de caducidad o consumo preferente y sigue las recomendaciones de almacenamiento, conservación y uso.

6. **Lava las verduras y frutas** cuidadosamente (con agua y lejía de uso alimentario), en especial las que se consumen crudas.
7. **Protege adecuadamente los alimentos** para evitar la contaminación de unos con otros o por las superficies. No uses nunca las mismas tablas de corte y utensilios para procesar alimentos crudos y luego cocinados.
8. **No permitas la entrada de animales en la cocina.**
9. **No almacenes los alimentos junto con productos químicos** (detergentes, lejías, insecticidas, etc.). No uses nunca un recipiente de uso alimentario para guardar un producto que no lo sea.
10. **En restaurantes y bares no consumas los alimentos que estén expuestos a temperatura ambiente** y que necesiten refrigeración.
11. **No compres alimentos en ventas callejeras** o establecimientos de los que desconfíes.



cecu