

## Toxiinfecciones: consejos para evitar enfermedades este verano

La higiene en alimentación es fundamental para garantizar la salubridad de los alimentos, teniendo en cuenta que debe formar parte de la preparación, fabricación, transformación, envasado, almacenamiento, transporte, distribución, manipulación y venta del alimento.

La **falta de higiene** y la **mala conservación** de los alimentos, agravada en verano por la influencia del calor, son la fuente de la mayoría de las toxiinfecciones. Por eso es importante cumplir con algunas cuestiones tan básicas como lavarse las manos antes de cocinar, quitándonos anillos y pulseras, o evitar fumar, comer, masticar chicle, estornudar o toser cerca de los alimentos.

Igualmente clave es que la cocina y los utensilios se **limpien con asiduidad**, utilizando un paño de cocina para el secado de manos y otro para el de superficies y utensilios. Situar las basuras lo mas alejadas posible de la zona de manipulado de alimentos, no almacenar los productos de limpieza cerca de los mismos y mantener a las mascotas lejos de la cocina ayudan a evitar posibles contaminaciones.

Es esencial evitar la **contaminación cruzada**, que se produce por contacto cuando microorganismos dañinos, generalmente bacterias, se transmiten de alimentos crudos a otros ya cocinados que después no volverán a pasar por el fuego. También se da esta contaminación cuando no existe una higiene adecuada en los utensilios, el equipo de cocina o la higiene personal.

Como se comentaba, es muy importante el **almacenamiento** de los alimentos. Hay que tener en cuenta que la temperatura del frigorífico no es la misma en todo el aparato, con temperaturas que van desde los 2° C (estante superior) hasta los 8° C ó 10° C en los cajones y puerta. Así, es conveniente guardar en la parte superior la leche o los yogures, en la intermedia los fiambres y en la inferior las carnes y pescados, dejando en los cajones los quesos, verduras, hortalizas y frutas. Para conseguir un funcionamiento óptimo en la **nevera**, es importante:

- No sobrecargar el frigorífico ni colocar los alimentos apilados, para que el aire frío circule entre ellos. Asegúrese de que la puerta esté el menos tiempo posible abierta.
- Colocar los productos nuevos detrás de los que ya están para que la comida no

caduque, teniendo en cuenta las fechas de caducidad y consumo preferente.

- No dejar los alimentos en contacto con la pared del fondo y no mezclar los crudos con los ya preparados.
- Una vez cocinados los alimentos deben ser congelados o refrigerados en un tiempo máximo de dos horas. Las sobras se deben congelar si no se van a consumir en las siguientes 48 horas.

Cuando la higiene o conservación de los alimentos no es correcta, algunos microorganismos producen toxinas originando las llamadas **toxiinfecciones alimentarias**. Las **más habituales** son:

- **Salmonelosis:** se destruye fácilmente al cocinar los alimentos, se da especialmente en productos cárnicos y en los huevos crudos o poco cocinados (como los que se utilizan en las salsas). Se encuentra de forma natural en el intestino del ser humano y animales.
- **Listeria:** se multiplica a temperaturas de refrigeración y se destruye con el cocinado. Alimentos implicados: leche y quesos de elaboración casera, productos cárnicos, pescados y mariscos mal cocinados o vegetales inadecuadamente lavados.
- **Botulismo:** aparece sobre todo en las conservas de pescado, carne y vegetales. Las verduras están contaminadas frecuentemente porque la bacteria está en la tierra. Las temperaturas de cocción no las destruyen.
- **Escherichia coli:** se elimina fácilmente con el calor, se debe cocinar a temperaturas superiores a 70 ó 75° C. Forma parte del intestino de los animales y del ser humano. Se da sobre todo en la carne picada y en la leche sin pasteurizar y, además, se puede encontrar en yogures artesanales, embutidos, zumo de manzana, sidra y agua.
- **Anisakiasis:** la muerte del parásito del Anisakis se produce con la congelación durante al menos 24 horas o el cocinado del pescado a 60°C, aunque recientes estudios de la Universidad de Alcalá de Henares indican que una solución patentada por este centro a base de salmuera anula el parásito. Se encuentra en el pescado crudo o ligeramente ahumado o salado, principalmente en la merluza y el boquerón. A finales del año pasado el Gobierno aprobó un Real Decreto que obliga a los restaurantes a congelar a veinte grados bajo cero todo aquel pescado que se vaya a consumir crudo.

Aunque las distintas autoridades y empresas deben velar porque se respete el derecho de los ciudadanos a la seguridad alimentaria, ésta tiene que ser una **responsabilidad compartida** con los consumidores, tanto ejerciendo nuestro derecho a reclamar cuando observamos que no se respetan las normas, como siguiendo una higiene y conservación adecuada de los alimentos que consumimos en casa, ya que somos los responsables de estos desde que los adquirimos.

Por último, si se encuentra de **viaje** en un país poco conocido, para reducir el riesgo de que una toxiinfección le estropee las vacaciones basta con seguir algunas **prevenciones**:

- a) Si no está seguro de la calidad del **agua** local, beba únicamente café, té y bebidas embotelladas o enlatadas. Tenga en cuenta que si el agua no es de fiar, tampoco lo son los cubitos de hielo ni los recipientes para beber, así que beba directamente de la botella o la lata, limpiando bien el orificio antes de abrir el envase y asegurándonos de que los tapones y precintos están intactos.
- b) Si va a **restaurantes** desconocidos puede observar el aspecto cuidado de los camareros y la limpieza de la vajilla y los cubiertos, ya que la falta de higiene en la zona visible del establecimiento suele reflejar la falta de higiene en las cocinas. La comida caliente debe exhalar vapor y la fría debe estar refrigerada o rodeada de hielo.
- c) Trate de evitar los **alimentos crudos**, comiendo sólo platos cocinados que todavía estén calientes y fruta que haya pelado usted mismo. Tenga precaución con la comida que ofrecen los vendedores callejeros.

28 de junio de 2007

Gabinete de prensa de **CECU**

N  
O  
T  
A  
  
D  
E  
  
P  
R  
E  
N  
S  
A