

De cara al verano... ¡Previene las intoxicaciones!¹

Las enfermedades de transmisión alimentaria, también conocidas como "toxiinfecciones alimentarias" son aquellas patologías que se producen por la ingestión de alimentos contaminados con agentes biológicos o sus toxinas.



Estos procesos están causados por la ingestión de distintas formas vitales de bacterias, virus o parásitos. Así, la enfermedad puede estar causada por la ingestión de bacterias o virus vehiculados en el alimento (infección), o de toxinas producidas por aquéllas previamente formadas en el alimento (intoxicación), o por formas parasitarias en fases concretas de su ciclo evolutivo (infestación).

Ejemplos de las primeras, infecciones serían la Salmonelosis y la Hepatitis A; de las intoxicaciones por ingestión de toxina preformada, el Botulismo y la gastroenteritis por Enterotoxina Estafilocócica; y de las parasitosis, la Triquinelosis y la Anisakiasis.

Los procedimientos de control e inspección de procesos y alimentos que se llevan a cabo de manera sistemática han demostrado resultar muy eficaces en la prevención de muchos de estos problemas. Sin embargo, en muchos casos el consumidor es el verdadero artífice de las prácticas correctas de higiene en la fase terminal de la cadena alimentaria. También resulta de gran importancia que el consumidor, en su opción de compra y en sus hábitos alimentarios contribuya a mantener el nivel y garantías de inocuidad alcanzados en las fases previas de la cadena.

Para ello, puede resultar de utilidad recordar algunos conceptos básicos. Ante todo, no olvidemos que la contaminación microbiana, incluso elevada, no tiene por qué manifestarse en el deterioro del alimento. La apariencia, no basta.

Los microorganismos son seres vivos: se alimentan, se reproducen y se relacionan con su entorno. Necesitan, por tanto, que el alimento que les sirve de vehículo y de hábitat les brinde unas condiciones favorables: Disponibilidad de nutrientes, temperatura adecuada, entorno no agresivo (condiciones de acidez, salinidad, humedad)... en tales condiciones, eubióticas, favorables a la vida, si les concedemos el tiempo necesario, se reproducirán, a velocidad inusitada, alcanzando dosis infectantes; producirán toxinas aquellos que son toxigénicos... en definitiva, convertirán un alimento inocuo en un producto peligroso. Si las condiciones del medio resultasen adversas, algunos pueden adoptar formas vitales de resistencia, como las esporas o esporos, que germinarán cuando aquéllas mejoren dando lugar a formas infectantes.

¡Debemos y podemos evitarlo!

Los meses de verano constituyen una época especialmente crítica, porque las altas temperaturas favorecen el desarrollo de microorganismos. Asimismo, en esta época hay una mayor tendencia a comer fuera de casa. Por ello, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria, recomienda la observación de las siguientes normas, basadas en las Reglas de Oro para la preparación higiénica de

¹ Información obtenida a través de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria en <http://www.aesa.msc.es/aesa/web/AESA.jsp>

los alimentos de la Organización Mundial de la Salud. La adopción de estas sencillas precauciones evitará numerosas enfermedades provocadas por una inadecuada manipulación o conservación de los alimentos.

1. Consumir alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente.

No se debe consumir leche sin tratamiento térmico (leche cruda). Las carnes, pescados y productos de repostería deben estar refrigerados o congelados. En los establecimientos de restauración es obligatorio el empleo de ovoproductos en la elaboración de mayonesas, salsas, cremas, etc. Si prepara estos alimentos en casa, deberá consumirlos inmediatamente, no aprovechar las sobras y mantener la conservación en frío. Si lava los huevos antes de utilizarlos, porque éstos tienen restos de suciedad, debe hacerlo inmediatamente antes de su uso.

2. Cocinar correctamente los alimentos.

Los alimentos pueden estar contaminados por microorganismos. Si los alimentos se cocinan bien, estos microorganismos pueden ser destruidos por el calor. La temperatura a la que debe someterse el alimento debe ser suficiente para que alcance un mínimo de 70° C en el centro del producto.

3. Consumir los alimentos inmediatamente después de ser cocinados.

Es la mejor manera de evitar la proliferación de los gérmenes. No dejar nunca los alimentos cocinados a temperatura ambiente.

4. Un alimento cocinado, es un alimento higienizado.

Los alimentos que no puedan ser consumidos inmediatamente o las sobras que se quieran guardar, deben mantenerse bajo la acción del calor, por encima de 60° C, o del frío, a 7° C como máximo.

Si consume pescado crudo en casa, hágalo después de haberlo mantenido congelado durante varios días.

5. Calentar suficientemente los alimentos cocinados.

Para conservarlo después de su preparación, puede mantener caliente hasta su consumo aquellos alimentos que lo permitan (sopas, purés, guisos...). Otro tipo de alimentos que no puedan ser sometidos a calor (ensaladas, gazpachos, etc.), deben ser refrigerados inmediatamente.

No siempre es posible aprovechar sobras de una comida anterior, pero si decide hacerlo, caliente dichas sobras a la temperatura máxima antes de consumirlo.

6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.

Un alimento cocinado puede volver a contaminarse por contacto con los alimentos crudos o con objetos que anteriormente hayan contactado un alimento crudo (cuchillos, tablas, superficies, trapos, etc.). El trapo de cocina o la bayeta puede ser un excelente vehículo de contaminación. Es preferible usar papel de cocina.

7. Asegurar una correcta higiene de la persona que va a manipular los alimentos y una limpieza adecuada en todas las superficies de la cocina.

La persona que manipule alimentos, debe observar unas estrictas prácticas higiénicas. Es imprescindible que tenga las manos siempre limpias, que las lave cada vez que haga falta y siempre que haga uso del servicio.

Es muy importante hacer la limpieza de la cocina diariamente, como mínimo. Tener especial

cuidado en almacenar la basura en recipientes lisos, lavables y cerrados y que éstos no se encuentren cerca de los alimentos.

8. Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y animales de compañía.

No hay que olvidar que los animales pueden ser portadores de gérmenes patógenos y parásitos que originan enfermedades de transmisión alimentaria.

9. Utilizar exclusivamente agua potable.

El agua potable no es sólo imprescindible para beber, sino también para preparar los alimentos. Debe tener exclusivamente estos dos orígenes: aguas envasadas o aguas de la red pública de distribución en la población. No se debe beber ni usar agua procedente de pozos que no esté potabilizada.

10. No consumir alimentos perecederos que estén expuesto a temperatura ambiente.

En bares, cafeterías, restaurantes, etc., todos los alimentos deben estar protegidos por vitrinas y conservados en condiciones sanitarias adecuadas. Deben estar refrigerados siempre que sea preciso. Estas medidas deben ser exigidas por el consumidor, y cuando se observe que no se cumplen, los alimentos deben ser rechazados.



RECUERDE

Los microorganismos eventualmente presentes en los alimentos sólo necesitan condiciones de vida favorables:

1. Nutrientes para alimentarse
 2. Temperaturas no extremas y
 3. Tiempo para multiplicarse.
- No consuma alimentos adquiridos fuera de los establecimientos autorizados.
 - Consuma exclusivamente agua potable. Utilice sólo agua potable para hacer hielo.
 - Lave adecuadamente las frutas y hortalizas que vaya a consumir crudas.
 - No interrumpa la cadena de frío.
 - Respete las fechas de caducidad.
 - Rechace los envases abombados, oxidados o deteriorados.