

Intoxicación alimentaria: cuando la comida puede llegar a matar

/ MADRID
DÍA 18/12/2013 - 11.15H

La intoxicación mortal por alimentos en mal estado es un fenómeno poco frecuente; sin embargo, hay que saber cómo manipularlos y cocinarlos para evitar percances que pueden llegar a ser fatales



ABC

[El vinagre conserva los alimentos entre 4-5 días, aunque en el caso de los boquerones en vinagre es preferible congelarlos antes.](#)

Latas en mal estado, pescado o carne mal conservada, productos mal descongelados... En la mayoría de los casos estas situaciones pueden provocar intoxicaciones alimentarias leves pero, ¡cuidado!, según en qué situaciones pueden llegar a ser mortales. «Las intoxicaciones alimentarias son leves en la mayoría de los casos, y los **síntomas suelen desaparecer en 2-3 días**, una vez que el cuerpo ha eliminado por completo los alimentos contaminados», asegura Gonzalo Guerra, del [Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas](#). Sin embargo, advierte, «una intoxicación alimentaria se puede agravar provocando incluso la muerte de la persona afectada -intoxicación por salmonella, clostridium botulinum o por la ingesta de determinadas setas, como puede ser la amanita phalloides-».

Las intoxicaciones alimentarias se producen por la ingesta de alimentos que contienen microorganismos tóxicos (ya sean bacterias, parásitos o virus) como pueden ser el anisakis, la *Salmonella*, la *Escherichia Coli* (una de las más frecuentes) o el *Clostridium botulinum* (más conocido como toxina botulínica), entre otros. Estos microorganismos se pueden encontrar en cualquier tipo de alimento: carnes, pescados y mariscos, lácteos, huevos y en las frutas y verduras. Es más fácil encontrarlos en alimentos frescos que han permanecido tiempo a temperatura ambiente o en los que se ha roto la cadena del frío, ya que los microorganismos prefieren temperaturas templadas para vivir y reproducirse, asegura Alberto Sacristán de la [Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria](#)(semFYC).

Hay alimentos que son **especialmente susceptibles de contaminación** si no se manipulan, almacenan o cocinan de forma adecuada como: carne cruda, pollo, huevos crudos, pescado crudo, leche no pasteurizada o comidas preparadas como carnes cocinadas, patés, quesos suaves, señala Patricia Ibáñez, dietista del Departamento de Endocrinología y Nutrición [Clínica Universidad de Navarra](#).

La contaminación de los alimentos puede producirse desde el origen hasta el momento del consumo. «Lo más frecuente es que se produzca porque se ha roto la cadena del frío o por una mala conservación del usuario», apunta Sacristán, quien añade que es muy poco frecuente que un alimento

enlatado pueda estar contaminado. «Eso sí, cuando lo están, son muy graves, porque una lata es un **caldo de cultivo**».

Consejos prácticos

Como norma, dice Sacistán, debemos saber que:

Todos los **alimentos frescos son susceptibles de estar contaminados**. Por eso es importante manipularlos adecuadamente

Alimentos crudos como carnes o pescados **deben consumirse antes de los 2 o 3 días**. A partir de esa fecha el pescado se pudre y no está recomendado su consumo.

Alimentos cocinados (fritos, hervidos, cocidos) como carnes, verduras, pescados, etc. **no deben permanecer en la nevera más de 2-3 días** antes de su consumo.

Si se han elaborado por **medios más tradicionales** –escabeche, salazón o ahumados- puede comerse a los 4 o 5 días.

Ibáñez añade que los alimentos podrían contaminarse en cualquier momento de su producción, procesamiento o cocinado. Algunos ejemplos podrían ser:

-**no cocinar lo suficiente alimentos** como pollo, cerdo, hamburguesas o salchichas

-**no almacenar correctamente alimentos** que requieren temperaturas por debajo de los 5°C

-dejar alimentos cocinados durante demasiado tiempo a temperatura ambiente

-**manipulación** de los alimentos por parte de individuos enfermos o con las manos sucias

-consumir alimentos caducados

-**contaminación cruzada** (algunos ejemplos: almacenar alimentos listos para consumir junto con alimentos crudos; utilizar un cuchillo o una tabla para cortar pollo crudo y, después, utilizar estos mismos utensilios sin lavar para cortar alimentos que no van a ser cocinados)

Y si hablamos de alimentos peligrosos o mortales, «cualquier de los citados anteriormente y en esas circunstancias, pueden serlo», afirma Ibáñez.

No el alimento, sí la bacteria

Sin embargo, Sacistán señala que es **«muy difícil que el consumo de un alimento pueda ser mortal»**. Ante un alimento en mal estado, carne o pescado, «solamente por su olor y su aspecto, lo más seguro es que no lo comeríamos». Incluso si se ingieran, «es muy difícil que alguien se muera, por la diarrea y el vómito que nos provocan son un **mecanismo de defensa** de nuestro organismo ante la contaminación»

Sí pueden ser más peligrosas las latas que estén en mal estado, y que se desconozca, o los alimentos frescos, frutas o verduras, que llegan contaminados de origen, como ocurrió con la epidemia de *e. coli* en Alemania que contaminó a más de 4.000 personas.

Por último este experto afirma: «No es el alimento en sí mismo el que puede ser mortal, sino el patógeno que lo ha contaminado». Y en este sentido, la doctora Ibáñez añade, **«no es el alimento en sí, sino la bacteria**; otra cosa es que se coma algo que sea venenoso, como podría ser una seta venenosa (que no es apta para alimentación y por tanto no lo consideraría un alimento). Cuando hablamos de contaminación entendemos que se refiere a un alimento que se puede consumir que, en algún momento del proceso, se contamina».

Pescado, agua, huevos...

En verano, explica Federico Argüelles Arias, de la [Fundación Aparato Digestivo](#)(FEAD), es más frecuente que estas infecciones alimentarias se produzcan por la ingesta de productos que no se han «refrigerado» correctamente, mahonesas, cremas, dulces que pueden estar infectados por *Salmonella* o *Stafilococo*. «Si consume pescado debe evitar que sea crudo o asegurarse que se congelado previamente», asegura este experto del Hospital Universitario Virgen Macarena de Sevilla. Igualmente, añade, se «debe cocinar correctamente la carne y no consumir agua que pueda estar en mal estado o no ser potable. En este sentido, si viaja a un país en desarrollo debe vigilar mucho la ingesta de agua, hielos o verduras mal cocinadas».

Ante una intoxicación, este experto aconseja consultar con su médico. «La ingesta de algún producto en mal estado en la mayoría de las ocasiones, suele producir sintomatología leve. En caso de que los síntomas, normalmente digestivos (nauseas, vómitos, fiebre, diarrea, etc...) perduren en el tiempo o sean graves, por ejemplo fiebre muy alta, diarrea con sangre, dolor abdominal importante, se debe consultar siempre. Es muy importante mantener una

adecuada hidratación, especialmente en aquellas personas que no demandan por sí mismas la ingesta de líquidos como son los niños pequeños y los ancianos», puntualiza.