

HÁBITOS CORRECTOS EN LA COCINA PREVIENEN INFECCIONES BACTERIANAS

Higiene nutricional para evitar problemas digestivos

— **Marta Rodríguez de S. Sáez** —
El brote bacteriano de 'E.coli' iniciado en Alemania ha puesto de manifiesto la importancia de cuidar la higiene en la cocina. Y es que mantener unos hábitos correctos a la hora de preparar la comida es esencial para prevenir importantes patologías y molestias digestivas,

tal y como recuerda la Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD). Algo tan sencillo como lavarse las manos antes y después de manipular los alimentos, limpiarlos con agua potable y conservarlos a baja temperatura, así como pelar o cocinar las frutas y verduras antes de su consumo puede

evitar que suframos infecciones intestinales, como la gastroenteritis.

Vacunas e higiene para evitar diarreas

Recientemente, la FEAD ha celebrado el Día Mundial de la Salud Digestiva, que este año se ha centrado en la prevención de las infecciones intestinales, hecho que en España tiene "una importancia enorme ya que más 400.000 niños sufren diarrea al año en España, muchas de ellas evitables de una manera fácil", apunta Manuel Valenzuela, presidente de la FEAD. Por eso, "desde la fundación queremos recomendar algunas medidas fundamentales, como la vacunación contra el rotavirus, que es la causa más frecuente de diarrea en el niño; si conseguimos vacunar a la población infantil frente a este virus y también del sarampión, disminuirá este gran número de afectados", apostilla Valenzuela.

Pero en verano, la gran mayoría de las infecciones intestinales no están causada por un virus -estos afectan más invierno-, sino por bacterias, y es en esta época cuando más cuidado debemos poner a la hora de cocinar, tanto niños como adultos. Así, el presidente de la FEAD recomienda adoptar una serie de medidas higiénicas y nutricionales básicas como "conservar los alimentos en frío, cocinarlos de modo completo, no tomar comida cruda -especialmente marisco, carne y pescado-, evitar que los animales domésticos entren en la cocina, lavarse las manos y también los alimentos, y beber siempre agua que tenga la potabilidad asegurada".

Además, es fundamental "seguir una dieta rica en verduras, no abusar de la grasa y tomar a diario leches fermentadas con bifidobacterias, que son los pro bióticos que colaboran en la digestión y ayudan a mantener el equi-



Manuel Valenzuela.

librio de la flora intestinal", aconseja Valenzuela.

Pero también los hábitos de vida ayudan a mantener una buena salud digestiva. En este sentido, Valenzuela destaca la importancia de "una correcta hidratación (beber aproximadamente 1,5 litros de agua), realizar ejercicio físico, disminuir el estrés y mantener un ritmo regular a la hora de comer y a la de ir al baño". ■



Lavar las verduras previene de sufrir infecciones intestinales.