

¿Cómo prevenir las toxiinfecciones alimentarias?

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) recuerda las medidas básicas para evitar las toxiinfecciones alimentarias

Las intoxicaciones alimentarias son un grupo de enfermedades que se producen debido a la ingesta de alimentos contaminados por microorganismos patógenos y sus toxinas. Son más frecuentes en verano debido a que el calor y la humedad facilitan la proliferación de los microorganismos.

La toxinas alimentarias no se ven, no huelen, no saben

En los países desarrollados como España, los sistemas de prevención y control en la producción, transformación y comercialización de los alimentos garantizan un alto nivel de protección al consumidor, por lo que la aparición de brotes de toxiinfecciones alimentarias son poco frecuentes.



Recomendaciones FEAD para evitar las toxiinfecciones alimentarias

1. Mantener siempre una adecuada higiene de manos antes y después de manipular los alimentos. Las superficies en contacto con los alimentos también deben estar limpias.
2. Lavar adecuadamente las frutas y hortalizas que se vayan a consumir crudas.
3. No interrumpir la cadena de frío y seguir las recomendaciones de refrigeración y conservación de los alimentos.
4. Confirmar que la temperatura del congelador es inferior a -18°. Es aconsejable que el proceso de descongelación se haga en el frigorífico durante la noche anterior a la preparación.
5. Guardar los alimentos sobrantes en el refrigerador en las primeras 2 horas tras su preparación y consumir en los primeros 3 ó 4 días.
6. Respetar las fechas de caducidad de los alimentos.
7. Rechazar las emesas abombadas, avulsadas o descomponidas.
8. Vigilar los cambios de color de los alimentos en el momento de la compra.
9. Asegurar cocción adecuada de las carnes y embutidos.
10. Para evitar la **listeria** no consumir lácteos no pasteurizados ni frutos secos de origen vegetal crudos (pacientes inmunodeprimidos, mujeres embarazadas y recién nacidos).

Más información en www.saludigestivo.es

© FEAD. Recomendación sobre los alimentos

Sin embargo, la Fundación Española de Aparato Digestivo (FEAD) recuerda que una de las características de este tipo de infecciones es que los alimentos contaminados pueden presentar una apariencia normal, ya que tanto su aspecto, como su sabor y olor pueden no alterarse. Por eso en casa o en cualquier establecimiento que manipule o cocine alimentos (bares, restaurantes o empresas) se deben extremar las precauciones y tomar medidas prevención debe ser una norma básica.

En este sentido, la FEAD ha preparado esta infografía que recoge los principales consejos y recomendaciones para evitar las toxiinfecciones alimentarias, que se resumen en asegurar una

adecuada manipulación de los alimentos, con la adecuada higiene de las manos o el uso de guantes y seguir las recomendaciones de refrigeración y conservación de los alimentos

Síntomas gastrointestinales: la primera alerta

La mayoría de las intoxicaciones alimentarias producen un cuadro de trastornos gastrointestinales leve y de corta duración con dolor abdominal, diarreas, náuseas, vómitos y, a veces, fiebre. Si los síntomas perduran es importante llamar o acudir al médico.

Existen muchos tipos de gérmenes que pueden producir intoxicaciones alimentarias. Las más frecuentes son la estafilocócica, la salmonelosis, la listeriosis o la diarrea del viajero producida por la ingesta de otras aguas y alimentos contaminados por Escherichia Coli en la mayor parte de los casos , aunque también por otros tipos de virus intestinales.

Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD)

La Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) es una institución privada sin ánimo de lucro, creada y promovida por la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD) y sometida al protectorado del Ministerio de Educación y Ciencia. Entre sus objetivos principales destacan promocionar la salud digestiva de la población española, realizar campañas de prevención de las enfermedades digestivas mediante la educación sanitaria de la población, apoyar la investigación en gastroenterología y promover la formación de calidad de los profesionales sanitarios en esta especialidad.

Cuenta con el apoyo y colaboración de los más de 2.840 especialistas socios de la Sociedad Española de Patología Digestiva (SEPD).

Mas información www.saludigestivo.es

PARA GESTIÓN DE ENTREVISTAS:

Montse Llamas (636 820 201) mllamas@alaoeste.com

Sonia Joaniquet (663 848 916) sjoaniquet@alaoeste.com