

¿Cómo 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 Fundación Española del Aparato Digestivo (FEAD) recuerda las medidas básicas para evitarlas. Este verano, el nombre ha sido listeriosis

La información no cura, pero previene y evita enfermedades, en este caso intoxicaciones a través de los alimentos. Con este objetivo, la FEAD ha lanzado este trabajo a modo de infografía clara y precisa.

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.

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 una 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.

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 -4°. 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 los envases abombados, oxidados o deteriorados.

8. Vigilar las condiciones de higiene de los alimentos en el momento de la compra.

9. Asegurar cocción adecuada de las carnes y embutidos.

10. Para evitar la listeriosis no consumir lácteos no pasteurizados si forma parte de algún grupo de riesgo (pacientes inmunodeprimidos, mujeres embarazadas y recién nacidos).