

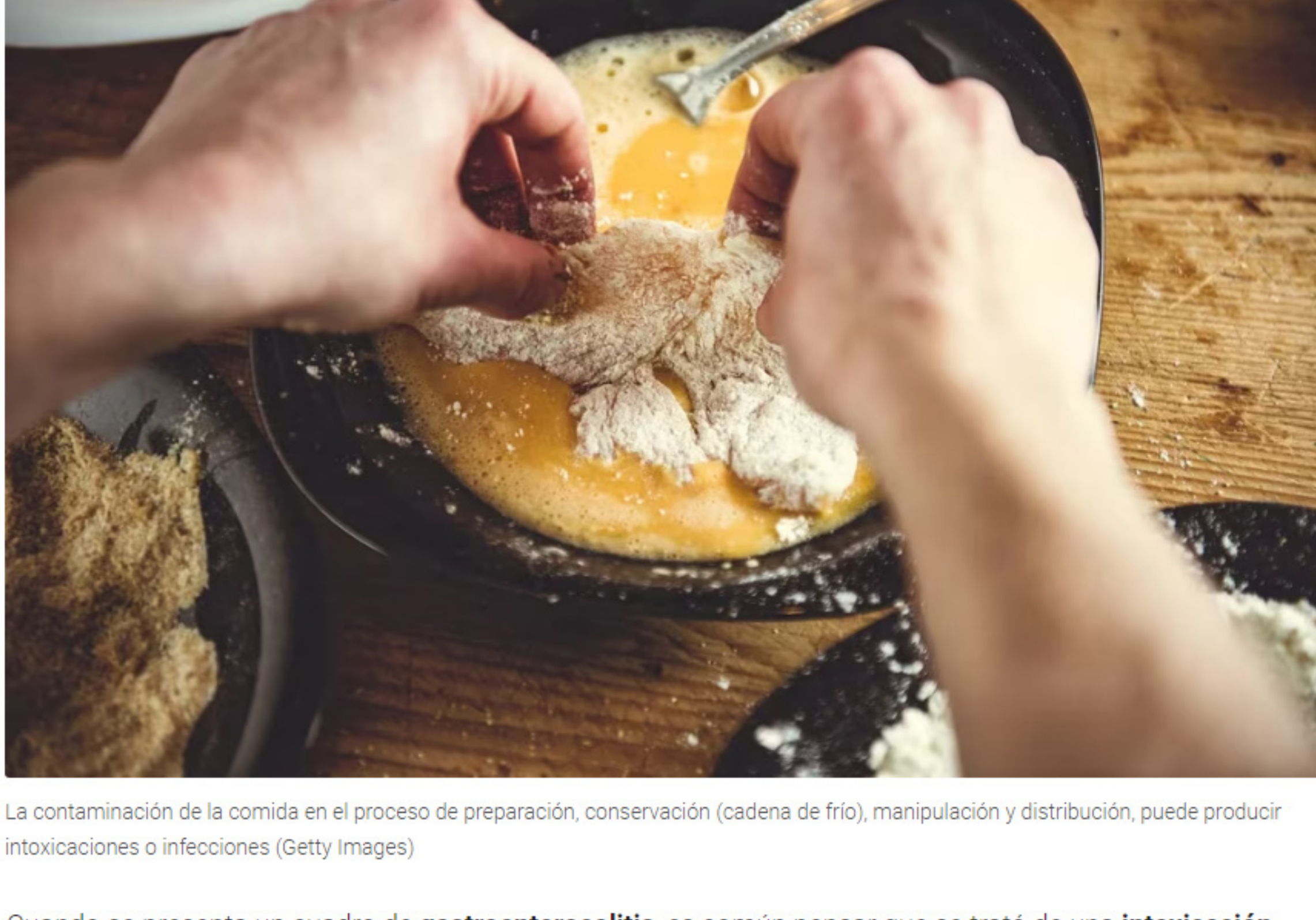
SALUD >

Intoxicación alimentaria: las principales claves para prevenirla, según los expertos

Los casos de contaminación por el consumo de achuras en mal estado nos recuerdan la importancia de seguir las recomendaciones de conservación, transporte, empleo y consumo de los alimentos para prevenir enfermedades que pueden llegar a ser fatales

4 Feb, 2023

Compartir



La contaminación de la comida en el proceso de preparación, conservación (cadena de frío), manipulación y distribución, puede producir intoxicaciones o infecciones (Getty Images)

Cuando se presenta un cuadro de **gastroenterocolitis**, es común pensar que se trató de una **intoxicación alimentaria**. Las responsables son **tres bacterias** que, en muchos casos, son ampliamente conocidas. Se trata de la **shigelosis**, la **salmonelosis** y el **síndrome urémico hemolítico** por *Escherichia coli* (*E. coli*). Aunque en algunos casos solo pueden aparecer síntomas altamente molestos, en otros puede estar en riesgo la vida.

Es que la alimentación de los seres humanos, sobre todo en Occidente, sufrió una caída importante en cuanto a su **calidad y pureza**. Más aún luego de que, en pos de sumar "sabor y textura", se sumen una gran variedad de sustancias. Aunque algunas pueden provocar efectos nocivos para el organismo e, incluso, impulsar cuadros intestinales, hay un grupo de bacterias que generan **enfermedades gastrointestinales agudas**.

La intoxicación alimentaria, también denominada **"enfermedad transmitida por los alimentos" (ETA)**, es provocada por comer comidas contaminadas. Las toxinas más frecuentes son los **organismos infecciosos** —entre ellos, bacterias, virus y parásitos— o sus **toxinas**.

"Hay que tener en cuenta que un alimento puede verse bien a simple vista y no tener signos de estar en **mal estado**, dado que muchas veces la apariencia no determina su **calidad sanitaria**. Los consumidores estamos expuestos a **diferentes peligros** que pueden producir desde pasar un mal momento (incomodo o de dolor), hasta una enfermedad mayor", indicó **en una entrevista con este medio María del Rosario Belossi**, licenciada en nutrición (MN 10609), especialista en nutrición en deporte y en basada en plantas.



Las enfermedades transmitidas por alimentos son un serio problema de salud pública en todo el mundo. Datos aportados por la Organización Mundial de la Salud indican que cada año cerca de 600 millones de personas en todo el mundo padecen alguna enfermedad luego de consumir alimentos contaminados y 420 000 mueren por esta misma causa (Getty Images)

"Si tenemos un producto y dejamos que esté expuesto a mucha **humedad** (o que aumente) estimula el desarrollo microbiano. Por otro lado, tenemos otro aspecto importante, que es la presencia de **oxígeno**. La mayoría de los microorganismos crecen en ambientes aeróbicos, es decir, en presencia de este elemento. Los mohos y levaduras necesitan oxígeno, en general. Si dejamos los alimentos expuestos a mucho oxígeno, nos veremos en riesgo de que haya crecimiento de mohos o levaduras", añadió Belossi.

Te puede interesar: **Nuevo León dio ultimátum a Pemex: en 15 días deberá presentar acciones para reducir contaminación en Cadereyta**

En el mismo orden de cosas, la nutricionista señaló que, si exponemos a los alimentos a altas **temperaturas**, "con presencia de oxígeno y con actividad de la humedad, seguramente estaremos creando un campo propicio para que crezcan y se reproduzcan cada vez más los microorganismos". De esta forma, "en carnes, leches y huevos siempre va a haber un riesgo de contaminación, y la única manera para reducir ese riesgo va a ser aplicando tratamientos térmicos, por ejemplo cocinando bien las carnes".

En contrapartida, "los **vegetales, las frutas, cereales y legumbres** son más estables a temperatura ambiente, pero puede aumentar el riesgo de contaminación si eliminamos las cáscaras antes de tiempo". Asimismo, Belossi llamó a tener en cuenta la calidad del agua. "Si no saben la procedencia y los métodos higiénicos con los que se trata, no consumir sin antes haber al menos hervido el agua para matar los microorganismos. Siguiendo la misma línea del consejo, si van a un lugar donde el agua no es potable, no lavar los alimentos ni los utensilios de cocina con esa agua. Y si van a un lugar a comer o a pedir alguna bebida, pediría sin hielo porque seguramente la hagan con esa misma agua".



Los alimentos, incluyendo el agua y el hielo, pueden estar contaminados con bacterias peligrosas y sustancias químicas, algunas de las cuales pueden formarse incluso en alimentos dañados o con hongos (REUTERS)

"Muchas personas aún piensan que la mayoría de las intoxicaciones alimentarias se dan fuera del hogar. Pero esto no es así, pues la mayoría de las veces **el propio consumidor es el responsable** de este tipo de problemas, fruto sobre todo de una mala higiene y unas malas prácticas de manipulación", advirtió en diálogo con **Infobae** el ingeniero **Martín Piña**, director de la carrera de **Ingeniería en Alimentos** de **Fundación UADE**.

Te puede interesar: **Día Mundial del Agua: una oportunidad para visibilizar su escasez**

Según el especialista, "la higiene de los alimentos es **un asunto que involucra a todos**, desde la producción hasta el consumo en los hogares. Si bien la mayoría de los microorganismos son inofensivos, como los que crecen en el yogur o el queso, algunos que entran en la cocina son patógenos, es decir, responsables de intoxicaciones alimentarias desde problemas digestivos leves a graves enfermedades".

"La prevención y el control en toda la cadena alimentaria contribuyen a la calidad microbiológica de los alimentos. Pero a menudo **el consumidor**, el último eslabón de esta cadena, **ignora cuáles son los canales de entrada y cómo sobreviven los microorganismos en la cocina**", aseveró.

10 medidas básicas para reducir el riesgo de contaminación



Una de las principales medidas a tener en cuenta para evitar las enfermedades de transmisión alimentaria es el lavado de manos antes de preparar los alimentos y después de cualquier interrupción, también cuando se ha manipulado carne cruda y luego de ir al baño o si se tocó a un perro, gato o cualquier otro animal (Tony Centicola/The New York Times)

1. Lavado frecuente de manos con agua y jabón antes y durante la elaboración de los platos.

Los **gérmenes** se propagan con facilidad entre las manos y los alimentos. Deben lavarse bien antes de iniciar cualquier preparación de alimentos o después de ir al baño.

2. Limpieza y orden de heladeras.

Limpiar la heladera de forma periódica evita que queden superficies o zonas sucias procedentes de derrames de jugos de productos crudos. Lavar los envases antes de ingresarlos en la heladera además de rotular los productos cocidos y semielaborados es clave.



Cumplir la cadena de frío es fundamental para evitar una intoxicación por bacterias (Getty Images)

Forma correcta de ordenar la heladera:

- **Carnes y pescados**: son los más perecederos. Por esta razón, deben colocarse en la zona más fría de la heladera, que suele ser la que queda por encima del cajón de las verduras. Es el punto más frío (unos 2°C). Además, colocar estos alimentos en esta zona evita que puedan producirse goteos de sus jugos a otros alimentos.

- **Lácteos y embutidos**: deben colocarse en la parte central de la heladera porque no necesitan tanto frío. En esta zona se pueden colocar también los alimentos ya cocinados, las sobras, los pasteles y aquellos productos en cuya etiqueta figure "Una vez abierto, consérvese en frío". Las estanterías del medio suelen estar a unos 4°C-5°C.

- **Frutas y verduras**: las bajas temperaturas, al contrario que la carne y pescado, pueden deteriorar frutas y verduras. Por eso, deben ir en los cajones. - La zona de la puerta de apertura es la más **benigna**, allí se colocan los **productos que no precisan temperaturas demasiado bajas**, por ejemplo las **bebidas, mostaza, salsa de tomate o manteca**.

3. Evitar la contaminación cruzada, siendo recomendable emplear una tabla para la carne o pescado crudos y otra para productos cocinados o verduras.



Es importante comprar alimentos en lugares debidamente habilitados y de procedencia segura (Getty Images)

4. Control de temperaturas.

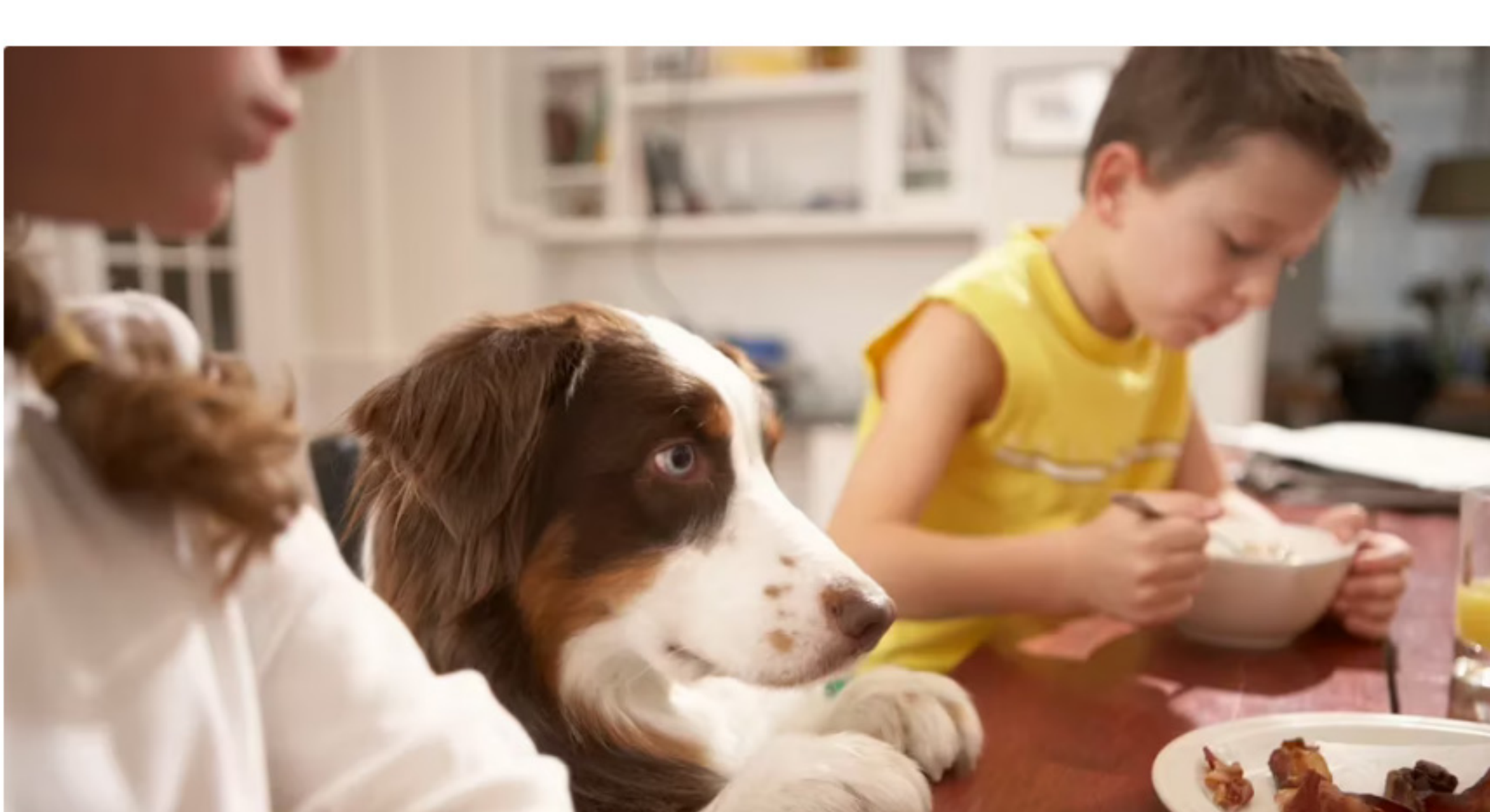
Es recomendable utilizar un termómetro "pinchacarne" para controlar las temperaturas de los alimentos fríos y calientes. Controlar la temperatura de la heladera (debe estar entre los 2 y 8°C) y del freezer (en lo posible menor a -18°C).

5. No dejar alimentos a temperatura ambiente por largos períodos de tiempo.

Debe evitarse mantener los alimentos por prolongados períodos de tiempo dentro de la "zona de peligro", la cual va desde los 5°C hasta los 63°C. No dejar los alimentos a temperatura ambiente más de una hora para limitar el riesgo de proliferación de microorganismos. Tener en cuenta que existen **diferentes tipos de microorganismos**, los psicrófilos, los mesófilos y los termófilos.

6. Cocción correcta de alimentos.

La **carne picada** se cocinará bien en el interior (72°C), sobre todo si va destinada a niños, mujeres embarazadas o personas inmunodeprimidas (grupos de riesgo) con el fin de protegerlas de los patógenos.



La contaminación puede producirse en cualquier punto del proceso de producción del alimento: cultivo, cosecha, procesamiento, almacenamiento, distribución o preparación. La principal causa suele ser la contaminación cruzada; es decir, los gérmenes se transfieren de una superficie a otra (Getty Images)

7. No permitir el ingreso de mascotas a la cocina.

8. Mantener la correcta higiene de los trapos y esponjas.

9. No cocinar ni manipular alimentos si estás enfermo.

Si es imprescindible tener que manipular alimentos en este estado, hay que ser muy cuidadosos con el **lavado de manos** y optar por productos que requieran poca preparación.

10. No guardar los productos de limpieza en la cocina, dado que podrían provocar accidentes y contaminaciones de índole química.