

La conservación de los alimentos, clave para evitar intoxicaciones alimenticias en verano

Lavarse las manos antes y después de manipular alimentos, no romper la cadena de frío o separar los alimentos crudos de los cocinados, entre las medidas a tener en cuenta para evitar una intoxicación

Durante los meses de verano, resulta habitual que se produzca un incremento de las intoxicaciones alimentarias en comparación con el resto del año. Para iSalud.com, el comparador de seguros médicos líder en España, las causas que explican este aumento son principalmente dos: las altas temperaturas y una mayor relajación en el cumplimiento de las normas de higiene en el tratamiento de los alimentos.

Según Sònia Cibrian, médico de familia especialista en nutrición de iSalud.com, “para evitar las intoxicaciones alimentarias en estos meses, se debe prestar especial atención a los alimentos frescos que contienen una gran cantidad de agua, como las frutas y las verduras, y a los alimentos ricos en proteínas, como las carnes, pescados, mariscos, huevos, mayonesas, lácteos y derivados como cremas y natas”.

Sin embargo, es fundamental tener en cuenta que un alimento que esté en mal estado puede no ser perceptible por el olfato o la vista. Por eso, no se debe confiar ciegamente en la vista, el olor o el sabor, ya que, en ocasiones, algo que parece estar en buen estado, puede estar contaminado. Es en estos casos cuando se deben tener en cuenta la fecha de caducidad o el aspecto exterior en el caso de las conservas.

Si no se ha conservado adecuadamente, no se debe consumir

Antes de comer cualquier alimento, debe comprobarse su fecha de caducidad y si ya ha caducado, evitar su consumo porque habrá comenzado su deterioro natural. También puede ocurrir que aún estando en fecha para el consumo, no esté en buenas condiciones por una mala conservación, por ejemplo. En el caso de las latas de conserva, “se debe evitar consumir aquellas que lleven días abiertas o que suelten gas al abrirla porque habrá comenzado la actividad bacteriana. Si huele mal o tiene un color raro, lo más aconsejable es tirarla” recomienda la doctora Cibrian.

Antes de irse de vacaciones, es aconsejable vaciar el congelador ya que durante el tiempo que se está fuera de casa puede haber una caída de tensión que afecte a los alimentos congelados. En este caso, “un producto adecuadamente congelado puede aguantar hasta dos días, pero nunca sabremos si el corte de luz ha sido de horas o días, por lo que la carne y el pescado pueden estar contaminados o descompuestos”, asegura la médica de familia especializada en nutrición de iSalud.com.

En el caso de los huevos ocurre algo similar. Si se han conservado correctamente en la nevera, pueden durar hasta dos meses en buen estado. Sin embargo, si han pasado un periodo largo fuera de la nevera, habrán sufrido cambios bruscos de temperatura por lo que pueden haberse deteriorado o

contaminado. “Para saber si un huevo está en buen estado debe hundirse al ponerlo en un vaso de agua, no debe oler mal cuando rompamos la cáscara, la clara tiene que retener la yema en el centro y tener un color amarillo o anaranjado”, afirma la doctora Cibrian.

Por último, en el caso de los alimentos fermentados, se debe tirar la leche o la mantequilla si tienen un olor agrio. Los yogures o quesos frescos también se deben desechar si tienen mal olor, sabor amargo o ácido, si hay presencia de moho o si el envase está hinchado.

La salmonelosis, la intoxicación alimenticia más habitual

Entre las intoxicaciones que resultan más comunes en esta época del año destaca la conocida salmonelosis, que se debe a la ingesta de alimentos en mal estado como los huevos o la mayonesa. Sin embargo, aunque mucha gente no lo sepa, también puede aparecer en cualquier alimento crudo de origen animal, como las carnes, aves o pescados, si no se cocinan correctamente, incluso en algunas frutas o vegetales, si no se lavan de forma adecuada.

Pero además de la salmonelosis, existen otras intoxicaciones alimentarias que también son frecuentes en los meses de verano como la listeriosis, el escherichia coli o la campilobacteriosis.

La bacteria listeria monocytogenesis aparece frecuentemente en alimentos tanto procesados como naturales y de origen animal y vegetal. Entre los alimentos en los que suele ser habitual que aparezca se encuentra la leche no pasteurizada, los quesos frescos o las carnes. Por su parte, la forma más frecuente de contaminarse con la bacteria Escherichia coli es por comer productos contaminados como vegetales y frutas, especialmente lechuga y espinacas, carne picada, leche fresca que no ha sido bien pasteurizada, huevos y agua no embotellada.

Por último, la campylobacter aparece en alimentos como pescado crudo o poco cocinado, pollo poco cocinado, leche sin pasteurizar y agua no potabilizada.

¿Es posible evitar una intoxicación alimentaria?

Para Sònia Cibrian, “basta con seguir unas sencillas normas de higiene antes, durante y después de cocinar alimentos”, como:

Lavarse las manos antes y después de manipular alimentos.

Consumir alimentos tratados de forma higiénica.

Evitar el consumo de leche cruda.

Asegurarse de que carne y pescado se han mantenido a temperaturas de refrigeración o congelación adecuadas.

Cocinar bien los alimentos.

No dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente.

Separar los alimentos crudos de los cocinados.

Impedir que los alimentos entren en contacto con insectos o animales de compañía.

Utilizar agua potable para cocinar.

No romper la cadena de frío.

¿Cómo saber si se sufre una intoxicación alimentaria?

Los principales síntomas que sufre una persona que tiene una intoxicación alimentaria son: diarreas, dolores estomacales, náuseas o vómitos e, incluso, fiebre. “Si se tiene alguno de estos síntomas, se debe acudir urgentemente al médico para valorar la severidad del proceso y el posible traslado a un hospital, prescribir un tratamiento médico y tomar muestras para análisis de microbiología”, asegura la médica de familia especialista en nutrición de iSalud.com.

Tras sufrir una intoxicación alimenticia, lo mejor es seguir una dieta basada en arroz, patata, zanahoria, manzana no cruda, yogur, pescado, pollo y pavo hervido, y evitar la leche, las grasas, el café, el alcohol, el chocolate y los zumos de frutas muy azucarados, así como alimentos que contienen fibra insoluble, que puede encontrarse en frutas, verduras, cereales integrales y legumbres. Además, es importante hidratarse de forma abundante con suero oral hiposódico.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Sociedad](#) [E-Commerce](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>