Publicado en Madrid el 19/12/2018

# [Tratamiento y Enfermedades expone algunos consejos para prevenir una gastroenteritis en Navidad](http://www.notasdeprensa.es)

## Una correcta higiene de las manos o evitar romper la cadena de frío de los alimentos son algunas de las claves para evitar la aparición de esta patología

 Una de las afecciones menos deseadas en unas fechas tan señaladas como la Navidad es la gastroenteritis, que es una intoxicación alimentaria causada por una bacteria o un virus, que inflama el tubo digestivo y se manifiesta con diarreas, náuseas, vómitos, fiebre, pérdida de peso o, incluso, deshidratación. Tratamiento y Enfermedades ofrece una serie de consejos para evitar padecer esta patología tras salir a comer fuera. No comer en lugares con aspectos poco higiénicos, así como rechazar aquellos alimentos que tengan malos olores y sabores rancios son las recomendaciones más evidentes que un consumidor puede encontrar en este sentido Los productos que tradicionalmente han causado mayor índice de gastroenteritis en locales de restauración son: la lechuga (potencial portadora de la famosa bacteria E-coli), los snacks (uno de los productos más contaminantes por la durabilidad de los grandes cubos que pueden llegar a ser reutilizados), los fritos (por el aceite que en numerosas ocasiones se reutiliza superando los límites sanitarios) o las especialidades del lugar (estos platos especiales suelen elaborarse con antelación ante la previsión de una gran demanda, por lo que pueden llegar a ser foco de bacterias indeseadas). Recomendaciones para evitar una gastroenteritis en casaAdemás de los consejos para prevenir la gastroenteritis fuera de casa, conviene resaltar las medidas para evitarla en el hogar: 1. Lavado meticuloso y frecuente de manos, tanto después de ir al baño como antes y después de cocinar. 2. Evitar latas de conservas abombadas y alimentos caducados. 3. Descongelar la comida en la nevera. 4. Lavar con agua caliente y lejía el mobiliario de cocina y baños. 5. Separar en compartimentos distintos los alimentos cocinados de los crudos para evitar así una contaminación cruzada. 6. Al terminar de cocinar la comida, es fundamental guardar en frío aquella que no vaya a ser ingerida en el momento. 7. Lavar con esmero el menaje y la cubertería que se emplea para comer y cocinar. 8. Lavar las frutas y verduras antes de su ingesta. 9. Evitar beber agua de pozos, ríos o pantanos que puedan estar contaminados. 10. Evitar compartir comida y utensilios de cocina. Conviene tener en cuenta todas estas medidas ofrecidas por Tratamiento y Enfermedades, para evitar así sufrir durante varios días los desagradables efectos de esta intoxicación.

**Datos de contacto:**

Tratamiento y Enfermedades

676 12 17 77

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/tratamiento-y-enfermedades-expone-algunos](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Nutrición Gastronomía Sociedad



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)