

# Toxiinfecciones alimentarias

Sobre todo hay que tener especial cuidado con las intoxicaciones y toxiinfecciones ya que la presencia de gérmenes productores no alteran el aspecto ni el sabor de los alimentos

LA ORGANIZACIÓN Mundial de la Salud (OMS) considera a las enfermedades transmitidas por alimentos como uno de los problemas de salud pública más importantes, tanto en países desarrollados como en desarrollo.

Según la OMS, las enfermedades de transmisión alimentaria, engloban a todas aquellas enfermedades atribuidas a un alimento, a una sustancia que se le ha incorporado a su contaminación a través de recipientes o bien en el proceso de preparación y/o distribución.

Dependiendo del origen, se puede diferenciar entre: intoxicación alimentaria (en los alimentos hay presencia de toxinas), infección alimentaria (causada por un agente infeccioso) y toxiinfección alimentaria (se originan por el consumo de alimentos en los que hay microorganismos patógenos que se multiplican y producen toxinas).

Sobre todo hay que tener especial cuidado con las intoxicaciones y toxiinfecciones ya que la presencia de gérmenes productores de estas toxiinfecciones no alteran el aspecto ni el sabor de los alimentos.

Conocemos bajo el nombre de toxiinfección alimentaria, a las enfermedades producidas a consecuencia de la ingesta de alimentos contaminados. En la mayoría de los casos aparecen síntomas a las pocas horas o días de su ingesta; se desencadenan cuadros de vómitos, dolor abdominal, diarreas y en determinadas situaciones, fiebre.

Se debe prestar especial atención en niños de corta edad, ancianos, embarazadas y personas con enfermedades graves.

Todos los alimentos, por su propia naturaleza, son de duración limitada. Acabarán alterándose o deteriorándose, con mayor o menor rapidez en función de las condiciones de obtención, producción, transporte, elaboración, conservación...

En verano, las temperaturas elevadas favorecen las condiciones de crecimiento y desarrollo de microorganismos. Por ello, se debe prestar especial atención a su elaboración, conservación y consumo.

Si el alimento, se encuentra contaminado por moho, aparecerán manchas... que nos harán rechazar el alimento. Pero no podemos esperar a que el alimento sufra alteraciones en sus propiedades organolépticas (olor, textura y color), si están contaminados por bacterias; en



la mayoría de los casos, no se modificará su aspecto, lo que constituye un mayor riesgo para la salud. Una vez que los alimentos se han contaminado, los microorganismos comienzan a multiplicarse en ellos, y sólo un tratamiento térmico adecuado es capaz de destruirlos.

La toxiinfección de mayor prevalencia es la Salmonelosis.

La salmonella es una bacteria que se encuentra de forma natural en el intestino del ser humano y de los animales; por ello, las heces son un foco de contaminación de los alimentos y del agua. Los alimentos implicados

en mayor medida, en esta toxiinfección son los huevos crudos (mahonesas, clara batida, sopas o leche con yema) o poco cocinados, aves mal cocidas y alimentos cocinados que se han dejado sin refrigerar durante varias horas.

Los huevos se contaminan

debido a que estas temperaturas no se permite el crecimiento microbiano.

- Calentar sólo lo que se vaya a consumir.
- El frigorífico no debe estar muy lleno, para que el aire frío circule bien.
- Las baldas del frigorífico deben estar ordenadas por grupos de alimentos (leche y lácteos, carnes, frutas y verduras, platos cocinados...).
- Separe los alimentos crudos de los ya cocinados (en el frigorífico, los crudos abajo y los cocinados arriba). La contaminación cruzada es una de las formas más fáciles de propagar bacterias entre alimentos. Para ello, nunca se deben descongelar los alimentos a temperatura ambiente, sino que se hará en el refrigerador para evitar el crecimiento de bacterias. Deberán utilizarse utensilios específicos para la carne cruda y otros para la cocinada, así como lavar el fregadero después de usar.
- En los platos elaborados que no se vayan a consumir de inmediato, es necesario que:
  - El centro del alimento se mantenga a 65°C, debido a que a estas temperaturas no crecen los gérmenes.

- Se conserven en el refrigerador a temperatura inferior a 3°C un máximo de 5 días.
- Se congelen con la seguridad de que la temperatura del congelador alcance los -18°C. Así, se conservan hasta 4 meses.
- Mahonesas, salsas, cremas y natas, constantemente en refrigeración. Deben consumirse en un período inferior a 24 horas.
- Los vegetales crudos tienen que lavarse siempre, incluso si se van a pelar. También pueden lavarse las ensaladas envasadas listas para consumir, ya que la manipulación adicional posterior puede introducir nuevos contaminantes.
- En caso de duda, desechar los restos de comida. Pueden ser una fuente de bacterias transmitidas por los alimentos.
- Se debe tener especial cuidado durante el embarazo. La seguridad alimentaria es aún más importante durante este periodo, ya que algunos microorganismos patógenos pueden ser más violentos, como *Listeria*, que se localiza sobre todo en los quesos blandos y carnes frías.
- Mientras haya alimentos expuestos, evitaremos barrer o añadiremos agua al suelo para evitar que se levante polvo.



## MEDIDAS A TENER EN CUENTA

- Vigilar las fechas de caducidad y condiciones de almacenamiento (temperatura, humedad...) de los alimentos.
- No mantener platos elaborados a temperatura ambiente.
- No dejar enfriar lentamente los platos ya cocinados.
- Mantener los alimentos perecederos en refrigeración (0-5°C) o congelación (-18°C) hasta el mismo momento de utilizarlos.
- Si se descongela un alimento desde la compra hasta el hogar, se debe consumir con la mayor rapidez o debe ser refrigerado para cocinarlo horas más tarde.
- Garantizar que el refrigerador mantiene la temperatura adecuada (entre 0 y 5°C). A esta temperatura se detiene la multiplicación de la mayoría de microorganismos patógenos.
- A la hora de cocinar o recalentar un plato, el centro del mismo ha de alcanzar los 65°C,

con las heces de las propias aves. La salmonella se encuentra en la cáscara, pero puede penetrar en el interior si no se mantienen unas condiciones de conservación adecuadas.

La yema es el medio donde se desarrollan de forma más rápida. No compre huevos rotos, con restos de plumas o heces, pues son factor de contaminación. No se recomienda lavar los huevos antes de meterlos en la nevera, ya que como la cáscara es porosa, la humedad favorece la penetración de las bacterias al interior del huevo. Guardarlos en el frigorífico, incrementa su vida útil.

## Tratamiento

Si sospechamos de una posible toxiinfección alimentaria no hay mejor consejo que acudir lo antes posible al médico de atención primaria ó centro médico. En primer lugar, controlaremos la temperatura corporal, en caso de presentar fiebre acompañada de proceso diarreico, acudirémos de manera inmediata.

Durante el proceso diarreico y emético, se produce gran pérdida de agua y sales minerales. Por ello, se recomienda tomar desde el inicio bebidas de reposición de electrolitos, suero oral, o soluciones rehidratantes caseiras (agua, limón, azúcar, bicarbonato y sal), en pequeñas cantidades, pero de manera frecuente.

En la fase aguda debe realizarse una dieta astringente junto con la solución rehidratante. Entre los alimentos recomendados se encuentra: el arroz, la patata y la zanahoria cocida, los purés, el pan tostado, los huevos duros, el pescado blanco hervido, la carne magra a la plancha, el plátano y el membrillo.

Entre los alimentos a evitar en situaciones de diarrea se encuentran los ricos en fibras como las legumbres y vegetales crudos, la bollería, el café, el alcohol, y las bebidas con gas y cafeína.

El farmacéutico es el profesional sanitario más accesible y el experto en el medicamento

