

INFOGRAFÍA 5: CÓMO EVITAR INTOXICACIONES ALIMENTARIAS EN VERANO

EL VERANO, ES CUANDO EXISTE MAYOR RIESGO DE SUFRIR “TOXIINFECCIONES ALIMENTARIAS” DE LAS QUE LOS NIÑO/AS SON MÁS SUSCEPTIBLES, BIEN POR EL CONSUMO DIRECTO DE BACTERIAS O VIRUS PRESENTES EN LOS ALIMENTOS (INFECCIÓN), O POR LA INGESTA DE TOXINAS PRODUCIDAS POR ESOS VIRUS O BACTERIAS (INTOXICACIÓN). MICROORGANISMOS COMO EL ANISAKIS, LA SALMONELLA O EL E. COLI SE DESARROLLAN FÁCILMENTE A TEMPERATURAS ENTRE 35-40°, ES POR ESO POR LO QUE EN ESTA ÉPOCA DEL AÑO DEBEMOS EXTREMAR LAS PRECAUCIONES EN LA MANIPULACIÓN, COCINADO Y ALMACENAJE DE LOS ALIMENTOS:

- ES MUY IMPORTANTE LIMITAR EL TIEMPO ENTRE LA COMPRA Y EL ALMACENAJE, ESPECIALMENTE EN AQUELLOS ALIMENTOS CONGELADOS O QUE NECESITAN FRÍO PARA SU CONSERVACIÓN. TAMBIÉN ES MUY IMPORTANTE FIJARSE EN EL ETIQUETADO, LA FECHA DE CADUCIDAD Y DE CONSUMO PREFERENTE PARA EVITAR COMPRAR ALIMENTOS EN MAL ESTADO.
- ALGUNOS MICROORGANISMOS PRESENTES EN LOS ALIMENTOS PUEDEN MORIR SI SE LES APLICA ALTAS TEMPERATURAS EN SU COCINADO, POR OTRO LADO, ALGUNOS ALIMENTOS CRUDOS SON VEHÍCULO DE INTOXICACIONES ALIMENTARIAS, COMO ES EL CASO DEL HUEVO QUE PUEDE TRASMITIR LA SALMONELOSIS (HAY QUE TENER CUIDADO CON LAS MAYONESAS CASERAS), Y DE INFECCIONES ALIMENTARIAS, COMO ES EL CASO DEL PESCADO QUE PUEDE TRASMITIR ANISAKIS SI NO SE COCINA CORRECTAMENTE.
- TODOS LOS ALIMENTOS DEBEN DESCONGELARSE EN EL FRIGORÍFICO, NUNCA A TEMPERATURA AMBIENTE, DE ESTA FORMA SE FAVORECERÍA EL DESARROLLO DE MICROORGANISMOS.
- ES MUY IMPORTANTE UTILIZAR DISTINTOS UTENSILIOS EN LA MANIPULACIÓN DE DISTINTOS ALIMENTOS, ASÍ EVITAREMOS CONTAMINACIONES CRUZADAS (QUE ALGUNOS MICROORGANISMOS PASEN DE UNOS ALIMENTOS A OTROS). USANDO DISTINTAS TABLAS, CUCHILLOS, TPAPOS ETCÉTERA PARA ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS, Y LAVÁNDOLOS SIEMPRE BIEN EVITAREMOS INFECCIONES ALIMENTARIAS.
- LAVAR BIEN TODOS A LOS ALIMENTOS QUE SE VAYAN A CONSUMIR CRUDOS, COMO ES EL CASO DE FRUTAS Y VERDURAS, INCLUSO SI SE VAN A PELAR Y TAMBIÉN EN EL CASO DE ENSALADAS YA PREPARADAS.
- MUY IMPORTANTE TAMBIÉN LAVARSE BIEN LAS MANOS ANTES DE MANIPULAR CUALQUIER ALIMENTOS. LAS MANOS CONTIENEN GRAN CANTIDAD DE BACTERIAS.

TAMBIÉN RECORDAR SIEMPRE, QUE SI EXISTE ALGUNA DUDA SOBRE EL ESTADO DE ALGÚN ALIMENTO, MEJOR SERÁ NO TOMARLO.



Consejos para evitar
INTOXICACIONES ALIMENTARIAS
en verano



Reducir el tiempo entre la compra y el almacenaje. Fijarse en la fecha de caducidad



Cocinar bien los alimentos, evitar consumir alimentos crudos



No romper la cadena del frío, evitar descongelar a temperatura ambiente



No mezclar los utensilios entre alimentos crudos y cocinados



Lavar bien frutas y verduras



Lavar bien las manos antes de manipular alimentos