

# Cuestiones de verano

*Méd. Vet. M. T. & H. A. Leonardo J. Malvestiti,<sup>1</sup> Méd. Vet. Sebastián R. Otero<sup>1</sup>,  
Méd. Vet. Carlos A. Vicari<sup>1</sup>, Méd. Vet. bacteriólogo Julio C. Ball,<sup>1</sup>*

Es muy común asociar el **verano** con ciertos trastornos, que nos afectan a nivel gastrointestinal (diarreas, vómitos...) provocados por alimentos aparentemente en buen estado, que comprometen nuestra salud durante varios días o incluso semanas.

El diagnóstico más frecuente es el de **toxiinfección** alimentaria, diferenciándose entre **infección**, si el trastorno lo origina un alimento o agua contaminados con microorganismos (salmonella, shigela, etc.) o **intoxicación**, si se debe

En verano, las altas temperaturas crean las condiciones óptimas para el crecimiento y desarrollo de microorganismos (bacterias y mohos).

a las toxinas producidas por los gérmenes presentes en el alimento (botulismo, salmonelosis, estafilococia, etc.).

A los alimentos tales como la miel, alimentos secos, sal, etc., los denominamos **no perecederos**.

Aquellos que son de duración limitada, los denominamos **perecederos**.

Los alimentos pueden alterarse o deteriorarse más o menos rápidamente en función de las condiciones de producción, obtención, transformación o elaboración, conservación, transporte, puesta en mercados y manipulación en nuestros hogares. Si descuidamos alguno de estos pasos, los alimentos pueden sufrir un proceso de alteración que genere posteriormente un trastorno para la salud de las personas que los consumen.

En verano, las altas temperaturas crean las condiciones óptimas para el crecimiento y desarrollo de microorganismos (bacterias y mohos). Por lo tanto, durante estos meses debemos extremar las precauciones para evitar las alteraciones no deseadas, sin olvidar que pueden producirse en cualquier época del año.

Los alimentos alterados pueden presentar modificaciones de sus características organolépticas (olor, sabor, color, textura, apariencia, etc.) constituyendo un mayor riesgo para la salud. Para prevenirlo, es necesario realizar una práctica suficientemente higiénica y de conservación.

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 cocción, el asado y la fritura suficientes aseguran la destrucción de los gérmenes, mientras que la refrigeración y la congelación únicamente detienen el crecimiento de éstos.

<sup>1</sup> Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria.  
Dirección Nacional de Inocuidad y Calidad Agroalimentaria.

# Las toxiinfecciones alimentarias más comunes

## Salmonelosis



Es una infección producida por la bacteria *Salmonella*, la cual causa más de la mitad de las toxiinfecciones que se registran cada año en nuestro país. La *salmonella* puede encontrarse en el intestino de las personas y de los animales; por ello, las heces son un foco de contaminación de los alimentos y el agua.

## Los alimentos implicados más frecuentemente en esta infección son:

**huevos crudos** (mayonesas, clara batida, etc.) o poco cocinados, las **aves** mal cocidas y los **alimentos cocinados** que se han dejado sin refrigerar durante varias horas. Además puede o no estar en la cáscara del huevo, y penetrar en el interior si no se mantienen las condiciones de conservación adecuadas.

- **No se deben lavar los huevos para almacenarlos** porque al ser la cáscara porosa, la humedad favorece la penetración de las bacterias al interior; solo debe hacerlo antes de su utilización inmediata. El problema surge cuando se lavan para conservarlos durante varios días.
- En la **yema** se desarrollan más rápidamente las *salmonellas*.
- **No compre huevos con restos de plumas o heces**, pues son un factor de contaminación.
- Aunque no necesitan condiciones especiales de conservación, **guarde los huevos en la heladera** para aumentar su vida útil.
- El recipiente donde se bate el huevo no debe contactar con la tortilla u otros platos ya cocidos.

Por otro lado, **las carnes y productos preparados a base de carnes picadas** se deben someter a fuego intenso durante largo tiempo.

La temperatura y el tiempo han de ser suficientes para que estos alimentos no queden crudos (sin coloraciones rosadas en el interior de las carnes). Si están crudos, no los ponga en contacto con los ya cocinados, para evitar la contaminación cruzada.

## Los síntomas que caracterizan a la salmonelosis son las náuseas, el dolor abdominal, la diarrea y la fiebre alta.

# Estafilococia



Esta enfermedad es causada por toxinas de las bacterias del género *Staphylococcus aureus*.

Se encuentran de forma natural en nuestra piel, nariz, boca, garganta, manos, etc., constituyendo un foco de infección especialmente importante en lastimaduras en manos y heridas infectadas con pus.

Estos microorganismos crecen rápidamente en alimentos húmedos y no adecuadamente refrigerados. La leche, quesos frescos, salsas, productos de pastelería rellenos con crema, sandwiches de miga, helados que han perdido la cadena de frío y las carnes pueden ser algunos ejemplos de alimentos que pueden llegar a contenerlos.

La intoxicación se manifiesta con vómitos, diarreas y dolores intestinales. En ocasiones, se sienten escalofríos y mareos.

Los síntomas pueden aparecer a los pocos minutos o varias horas después de ingerir el alimento contaminado.

La bacteria se destruye fácilmente con el calor, aunque sus toxinas resisten temperaturas de hervor, a no ser que se mantenga esta temperatura durante unos 30 minutos.

Para prevenir esta intoxicación, es fundamental mantener una buena **higiene personal**, protegiendo las heridas, y evitando comer chicle mientras se cocina.

Además, hay que evitar que se produzca contaminación cruzada:

**Debemos conservar los alimentos frescos en recipientes separados de los alimentos cocidos.**



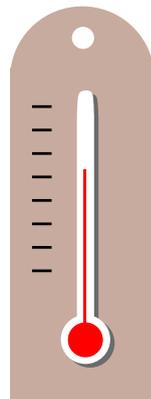
60°



23°



5°



# Botulismo



Es causado por la toxina que genera el *Clostridium botulinum*, bacteria que no necesita oxígeno para multiplicarse y que forma unas esporas muy resistentes al calor, que son las que provocan la enfermedad mortal. Las esporas son muy difíciles de eliminar por calor.

Estas bacterias viven habitualmente en la tierra, en el suelo, en los vegetales y en el intestino de algunos animales, como el cerdo y los pescados.

Los alimentos con mayor riesgo son las conservas vegetales o animales y las semiconservas de carne o pescado de fabricación casera, a las que no se les ha aplicado el calor suficiente para destruir la toxina. De ahí la necesidad de respetar las normas de higiene, tiempo y temperatura en la preparación de conservas caseras.

Los alimentos ácidos (tomate, conservas en vinagre, etc.) pueden estar libres de esta enfermedad. Tampoco se deben consumir alimentos que procedan de latas con golpes, zonas oxidadas, abombadas o aquellas que desprendan gas al abrirlas.

## Cómo debemos actuar ante una posible intoxicación alimentaria

Si presenta alguno de los síntomas antes mencionados, trate de recordar:

>**cuándo** ingirió un alimento sospechoso,

>**quiénes** lo consumieron,

>**si tienen** síntomas similares;

>**si es posible, guarde** para su análisis posterior restos de ese alimento y muestras de las heces o vómito que generó. Esto puede ayudar a identificar el microorganismo responsable y dar el diagnóstico y la terapia adecuados.

Es fundamental concurrir de forma urgente al médico o centro asistencial más cercano.

## Recomendaciones útiles

- Adquiera todos los alimentos en comercios habilitados y haga valer sus derechos como consumidor.
- Vigile y respete las fechas de vencimiento y condiciones de almacenamiento (temperatura, humedad, etc.) de los alimentos.
- No mantenga, ni siquiera en invierno, los alimentos cocidos a temperatura ambiente.
- No deje enfriar lentamente los alimentos ya cocinados.
- Mantenga los alimentos perecederos en la heladera o congelador.
- Si se ha descongelado un alimento desde la compra hasta llegar a su casa, consúmalo con la mayor rapidez o refrigérelo para cocinarlo horas más tarde.
- Asegúrese que la heladera funcione correctamente (burletes, etc.)
- El baño María resulta apropiado para recalentar determinados platos o para mantener alimentos calientes, pero no para cocinarlos.
- No deposite alimentos crudos o en proceso de descongelamiento que pudieran gotear sobre otros alimentos.
- Caliente sólo lo que vaya a consumir.
- Evite la contaminación cruzada separando los alimentos crudos de los ya cocinados.
- El congelador no debe estar muy lleno, para permitir que el aire frío circule.

- Enfríe previamente los platos cocinados que vaya a refrigerar o congelar.
- Mantenga las mayonesas, salsas y cremas en la heladera. Es conveniente que los productos caseros se consuman antes de las 24 horas de su elaboración.
- Evite toser, hablar y estornudar sobre los alimentos.
- Lave sus manos al manipular alimentos, antes de comer y luego de tocar elementos extraños.
- Mantenga su higiene personal, y vigile la higiene del lugar donde cocina y de los utensilios que utiliza.
- Lave minuciosamente los vegetales crudos con agua potable y unas gotas de lavandina durante unos minutos.
- Si come fuera de casa, asegúrese de que los alimentos estén bien cocidos.
- Los animales no deben estar en la cocina. No olvide lavarse las manos después de tocarlos.
- No fume cuando esté cocinando.
- Cambie los paños de cocina usados y las servilletas con frecuencia.
- No barra la cocina ni arroje aerosoles de ningún tipo (insecticidas, etc.) mientras haya alimentos expuestos.



## Bibliografía

CONSUMER EROSKI - FUNDACIÓN EROSKI en Internet. FUNDACIÓN EROSKI, B° San Agustín, s/n Elorrio, 48.230 Vizcaya, España.