

# Evita las toxiinfecciones alimentarias

Un porcentaje importante de las toxiinfecciones alimentarias (enfermedades de transmisión alimentaria) se producen en casa, por lo que es importante tomar las precauciones necesarias a la hora de comprar, transportar, almacenar y manipular los alimentos. La falta de higiene y la mala conservación de los alimentos, agravada en verano por la influencia del calor, son la fuente de la mayoría de las toxiinfecciones. Por eso es importante llevar a cabo algunas cuestiones tan básicas como lavarse las manos al ponerse a cocinar quitándonos anillos y pulseras o evitar fumar, estornudar o toser cerca de los alimentos, así como seguir unas sencillas recomendaciones.

En la cocina, **la limpieza es fundamental**: los utensilios y las superficies deben limpiarse con asiduidad, tener un paño de cocina para el secado de manos y otro para el de superficies y utensilios, situar las basuras lo más alejadas posibles de la zona de manipulado de alimentos y mantener a las mascotas lejos de la cocina, ya que pueden llevar microorganismos en el pelo o en la boca. Los productos de limpieza no deben almacenarse cerca de los alimentos.

Es esencial **evitar la contaminación cruzada**, que se produce por contacto cuando microorganismos dañinos, generalmente bacterias, se transmiten de alimentos crudos a otros ya cocinados que después no volverán a pasar por el fuego. También se da esta contaminación cuando no existe una higiene adecuada en los utensilios o la higiene personal.

**Es muy importante el almacenamiento de los alimentos tanto en el frigorífico como en la despensa.** Hay que tener en cuenta que la temperatura de la nevera no es la misma en toda ella, con temperaturas que van desde los 2º (estante superior) hasta los 8º ó 10º en los cajones y puerta.

Debemos **leer atentamente las etiquetas de los alimentos** y respetar las fechas de caducidad o consumo preferente, siguiendo las recomendaciones de almacenamiento, conservación y uso.

Cuando la higiene o conservación que se debe llevar a cabo sobre los alimentos no es correcta, algunos microorganismos producen toxinas originando las llamadas toxiinfecciones alimentarias: *salmonelosis* (se da especialmente en productos cárnicos y en los huevos crudos o poco cocinados, como los que se utilizan en las salsas, pero se destruye fácilmente al cocinar los alimentos), *anisakiasis* (la muerte del parásito del Anisakis se produce con la congelación durante al menos 24 horas o el cocinado del pescado a 60º C; se encuentra en el pescado crudo o ligeramente ahumado o salado) o *listeria* (se multiplica a temperaturas de refrigeración y se destruye con el cocinado; los alimentos implicados son la leche y quesos de elaboración casera, productos cárnicos, pescados y mariscos mal cocinados o vegetales inadecuadamente lavados).

