

**MARTA FDEZ.
VALLEJO**

Diez claves para evitar intoxicaciones en Navidad.

Errores al cocinar y conservar pueden arruinarnos la fiesta

La Navidad está asociada, como ninguna otra época del año, a comer y beber. Y en exceso. No es de extrañar que sea uno de los periodos que registran repuntes de intoxicaciones alimentarias y sus temidas consecuencias como náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal... La comida se contamina con bacterias, virus o parásitos al manipularla, prepararla o conservarla de forma incorrecta. Sucede por pequeños errores que nos pasan inadvertidos. Los expertos nos alertan de los riesgos y las medidas de precaución que debemos tomar.

En la tienda. Espárragos, bonito, anchoas, mejillones... son conservas muy presentes en las mesas navideñas. Debemos tener cuidado con las latas que tengan golpes, estén abombadas o presenten zonas oxidadas y desechar por completo las que, al abrirlas, desprendan gas. El pescado también es un plato habitual en los menús de estas fechas. Para identificar el más fresco «hay que controlar aspectos como el olor (que no sea fuerte), la coloración (brillante e intensa) y los ojos (esféricos y saltones con la córnea transparente)», orienta Francisco Pita Gutiérrez, miem-

bro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). «En los envases de cualquier producto tenemos que comprobar y respetar al máximo posible las fechas de caducidad y consumo preferente», recuerda el especialista. **Higiene.** Hay que lavarse las manos con agua caliente y jabón antes de preparar alimentos. Repetir la operación varias veces al cocinar y también siempre que se vaya al baño. «Conviene evitar cualquier contacto de las manos con la boca o la nariz, al estornudar, to-

ser...», enumera la microbióloga Rosario Lucas. Los días previos a las celebraciones navideñas es buen momento para hacer limpieza del congelador y del frigorífico. Y un detalle que no debemos pasar por alto, los trapos de cocina hay que lavarlos después de cada uso y no solo aclararlos con agua. **Qué alimentos lavar.** La fruta y la verdura. Hay que hacerlo siempre antes de pelarla, cortarla, comerla o cocinarla, destaca la microbióloga. Ojo, ni el pollo ni los huevos se lavan porque se pueden disper-

sar bacterias dañinas. Tampoco está de más limpiar las latas antes de abrirlas, ya que pueden haberse contaminado durante su transporte por el contacto con pequeños animales como roedores e insectos, moscas, arañas o cucarachas.

No fiarse de la apariencia. La contaminación alimentaria ni se nota ni se ve. «Un producto contaminado puede parecer completamente normal, ofrecer buen aspecto, no oler y no tener mal color», advierte Lucas.

Contaminación cruzada. «Es imprescindible la separación de alimentos crudos y cocinados y diferenciar los utensilios que se utilizan para cada uno de ellos», advierte el miembro de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Los crudos pueden conte-

ner bacterias u otros microorganismos patógenos que contaminan a otros por contacto directo o indirecto. Por ejemplo, a través de las manos del manipulador o mediante cuchillos, cubiertos... o las tablas de cortar, que debemos lavar a fondo con agua y jabón antes de volver a colocar encima otro alimento.

Platos de riesgo. Limitar los productos muy perecederos, como salsas, cremas y natas, que hay que consumir de forma inmediata y nunca dejar fuera de la nevera aunque sea un rato. Hacerlas con bastante antelación aumenta el riesgo de intoxicación por una incorrecta conservación o por la proliferación de microorganismos.

Limitar algunos alimentos. El marisco es uno de los productos estrella en Navidad. Son ricos en vitaminas y minerales, pero también debemos tener un especial cuidado con ellos. «La Agencia Española de Seguridad Alimentaria advierte que se limite el consumo de la carne oscura de los crustáceos —langostas, cangrejos, langostinos, camarones y percebes— localizada en la cabeza con el objetivo de reducir la exposición de cadmio», señala el endocrinólogo Francisco Pita. Este metal se acumula en el hígado y el riñón entre 10 y 30 años. Por ello, es mejor evitar la succión de las cabezas y tampoco debe usarse su jugo en la elaboración de salsas o caldos.

Cocina los alimentos a una temperatura segura. «Debemos conseguir el cocinado completo del alimento evitando que queden zonas crudas», apunta Pita. La temperatura debe alcanzar un mínimo de 70 grados en el centro del producto y, como mínimo, cocinarse dos minutos para eliminar los microorganismos patógenos.

Conservación. Refrigerar o congelar los alimentos perecederos de inmediato, esto es, dentro de las dos horas siguientes desde que los cocinas o los preparas. Hay que controlar que la temperatura de la nevera no supere los 4 grados centígrados, ya que la zona de peligro de los alimentos va desde esos 4 grados hasta los 65, debido a que en esta banda las bacterias se multiplican con gran rapidez. La manera más segura de descongelar es hacerlo en la nevera.

Cuidado con el pescado crudo. En general el pescado es mejor congelarlo a menos 20 grados durante al menos 72 horas para evitar que los microorganismos se desarrollen y eliminar el riesgo de persistencia del parásito anisakis. Pero en el caso de que vayamos a consumirlo crudo esa medida es imprescindible.

ILUSTRACIÓN **CRISTINA LEAL**

RADIOGRAFÍA DE LAS INTOXICACIONES

Principales patógenos

Destaca la salmonella, que se puede encontrar en huevos o carnes mal cocinadas; o el campylobacter, que contamina el pollo crudo. También la escherichia coli puede estar presente en alimentos crudos y mal cocinados. Algunas bacterias resis-

ten a la nevera: la listeria monocytogenes crece bien a temperatura de refrigeración, de ahí la importancia de la limpieza del frigorífico para evitar la contaminación de verduras o alimentos crudos. Otra amenaza es el staphylococcus aureus: crece a altas temperaturas en

alimentos como cremas pasteleras, dulces o helados y puede aparecer por mala manipulación, advierte la microbióloga Rosario Lucas.

Síntomas

Algunas intoxicaciones provocan la aparición de los síntomas en menos de 30 minutos o en varias horas, e

incluso días, pero en la mayoría de los casos aparecen a las 12 a 48 horas. Los habituales son dolor abdominal, náuseas, vómitos o diarrea. Permanecen entre uno y tres días, pero pueden prolongarse más según la gravedad de la infección y el estado de salud del paciente.

Cuándo consultar al médico

Si se sufren vómitos continuos e incapacidad para retener líquidos, heces con sangre, diarrea durante más de tres días, calambres abdominales, fiebre superior a 38 grados, sed excesiva, ausencia de orina, mareos o visión borrosa.