

Consellos para prever na casa enfermidades de transmisión alimentaria

As enfermidades de transmisión alimentaria son aquelas producidas pola inxestión de auga ou comida que se atopan contaminadas ou son tóxicas de por si, como os cogomelos venenosos, ou por contar con algúns microorganismos patóxenos, como por exemplo as salmonelas, que causarán a enfermidade, no caso de que o alimento non se cociña axeitadamente, de estar presentes nel.

Este tipo de enfermidades de transmisión por alimentos (EOA) tenden aumentar durante a temporada estival, especialmente aquelas producidas por axentes que precisan multiplicarse a determinada temperatura para producir a enfermidade.

As causas dos abrochos, chamados factores contribuíntes, cualifícanse en factores contribuíntes á contaminación, á supervivencia e á multiplicación e, segundo os datos dos estudos epidemiolóxicos realizados na nosa Comunidade Autónoma, os factores máis frecuentes que interveñen son:

- Factores que contribúen á contaminación dos alimentos, son os que fan posible que o axente estea presente no alimento cando non forma parte del, ou que se consuma o alimento cando axente e alimento son inseparables.

Neste apartado, en Galicia o primeiro lugar ocúpao a “presenza dun axente químico cando non hai tratamento posterior que o elimine”, (ex: biotoxinas marinas) seguido de “presenza dun axente biolóxico cando non hai tratamento posterior que o elimine” (ex. norovirus) e, en terceiro lugar, “un manipulador portador, é dicir aquel que está infectado por un microorganismo que se pode transmitir por alimentos, coma orixe da contaminación”

- Factores que contribúen á multiplicación dos axentes, son aqueles que permiten que un axente presente nun alimento se multiplique nel ata acadar a dose necesaria para producir a enfermidade ou para que se forme a toxina que produce a enfermidade. Afecta a axentes bacterianos pero non aos virus e parasitos, xa que estes non se multiplican nos alimentos.

O principal factor é “unha refrixeración inadecuada” ou “un inadecuado mantemento do alimento en quente”. Estes factores de multiplicación son os que explican a estacionalidade dos abrochos de EOA (60% notificacións entre maio e outubro).

- Factores que contribúen á supervivencia dos microorganismos, son aqueles que permiten que un axente que se atopa nun alimento, e podería ser eliminado del, non o sexa. Por tanto, só afectan a axentes microbiolóxicos e a toxinas que se destrúen polo calor.

O principal factor neste apartado é “o tempo e/ou a temperatura insuficiente durante o proceso de cociñado”

Unha vez que coñecemos os factores contribuíntes máis frecuentes nos abrochos de enfermidades de orixe alimentaria, e coa fin de evitar que estas acontezan, teremos que actuar sobre ditos factores, para o que é necesario adoitar as seguintes medidas:

- Que facer para minimizar o impacto dos factores que contribúen á contaminación dos alimentos

En primeiro lugar, adquirir alimentos que sexan hixienicamente seguros. Para asegurarse de que isto é así, débese acudir a establecementos que contén cos pertinentes controis sanitarios e que os alimentos procedan de industrias que estean autorizadas e rexistradas e, no caso de estar envasados, que contén coa correspondente etiquetaxe, e asegurarse que a data de caducidade atópase dentro dos límites establecidos.

En segundo lugar, os alimentos débense de colocar no frigorífico seguindo algunhas pautas para evitar a contaminación cruzada entre eles:

Os alimentos abertos deberían de colocarse en tarteiras ou outros envases ben tapados, ou separarse e taparse con papel de aluminio ou film plástico.

Os alimentos cociñados sempre deben situarse enriba encima dos crus, posto que se os últimos gotean non poderán infectar aos xa cociñados. E por suposto, os alimentos que xa foran conxelados non poden volver a reconxelarse.

A **limpeza** é básica no traballo de manipulación dos alimentos para evitar a súa contaminación, polo que non se deben adquirir alimentos en establecementos onde se poda dubidar da limpeza do persoal manipulador ou os alimentos estean expostos de forma incorrecta, como por exemplo ao alcance do público sen protexer, é dicir tapados de xeito que non se poida falar, tusir, etc, por riba deles.

Unha vez na casa, antes de manipular calquera alimento hai que lavarse ben as mans con auga e xabón, así como manter limpa a superficie sobre a que preparamos os alimentos, cociñamos... sobre todo se manipulamos alimentos crus como carne, peixe, ovos...e logo alimentos xa cociñados.

Non toques os alimentos coas mans sucias, se usamos luvas estas deben estar limpas igual que as mans.

Os alimentos cociñados poden contaminarse cos alimentos crus a través dos útiles e as superficies da cociña. Se vas a manipulalos ao mesmo tempo, lembra lavar as mans, os útiles e as superficies cada vez que pases dun alimento cru a un alimento cociñado.

Se estamos a padecer unha gastroenterite non debemos manipular alimentos.

- Que facer para minimizar o impacto dos factores que contribúen á multiplicación dos microorganismos e/ou das súas toxinas

En alimentos que estean **conxelados ou refrixerados** débese comprobar que as vitrinas expositoras destes alimentos non están demasiado cargadas, e que a temperatura sexa a adecuada para manter os alimentos en bo estado. No caso dos alimentos conxelados nunca deben de ser inferior aos -18 grados e a súa embalaxe ten que atoparse en perfecto estado, sen presentar xeadas. No caso dos alimentos refrixerados, non debería ser superior aos 4 graos.

Os **alimentos non perecedoiros** conservaranse nun lugar fresco e seco para garantir a súa seguridade, en ambientes ventilados, e sobre todo, non deben de estar preto dos produtos de limpeza ou almacenarse con estes baixo ningún concepto.

En canto ás **temperaturas** que deben utilizarse na casa para conservar os diferentes alimentos, se falamos das que precisan refrixeración, a temperatura do frigorífico debería estar entre 2 e 6 graos, mentres nos conxelados a temperatura recomendada do conxelador é de entre -12 e -18 graos.

En canto as **maonesas e salsas con ovos**, de utilizar ovos para facelas, estes deben ser frescos, e deberíase de utilizar limón ou vinagre. Como máximo poden estar a 8 graos ata o seu consumo, deben gardarse no frigorífico ata o seu consumo, non deben deixarse a temperatura ambiente, e despois de 24 horas, de non seren consumidas haberá que desbotalas.

Tamén se debe cociñar tan preto da hora de comer como sexa posible e non gardar os alimentos a ser posible máis de tres días

- Que facer para minimizar o impacto dos factores que contribúen á supervivencia dos axentes

Na preparación das comidas é preciso cocer, guisar, asar ou fritir completamente. A carne ou o peixe cru poden conter bacterias: a tenreira, o polo, o porco, a merluza, o salmón... teñen que estar ben cocidos (mínimo a 70 graos no interior da peza). Callar ben os ovos ao cociñalos, para evitar o risco de que se manteñan microorganismos que poidan producir infeccións.

Á hora de **servir a comida**, sacar os alimentos xusto antes de ser consumidos e requentar de forma inmediata ata os setenta graos.

Normas básicas para cociñar de maneira segura

Para previr infeccións e intoxicacións é importante respectar unhas **normas de hixiene durante a preparación e a conservación das comidas**, que axudan a garantir que os alimentos sexan seguros.

- **Limpeza.** Antes de manipular calquera alimento hai que lavarse moi ben as mans con auga e xabón, así como manter limpa a superficie sobre a que preparamos os alimentos, cociñamos... sobre todo se se trata de alimentos crus como carne, peixe, ovos... As froitas e verduras teñen que estar protexidas dos insectos e, como proveñen do contacto directo coa natureza, son alimentos que hai que lavar moi ben, sobre todo si os inxerimos crus.

Non toques os alimentos coas mans sucias, se usas luvas estas deben estar limpas igual que as mans.

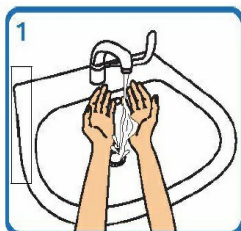
- **Separación de alimentos.** Os alimentos crus poden conter bacterias que contaminen outros alimentos. Hai que utilizar utensilios de cociña diferentes para manipular os alimentos crus e cociñados (ou limpalos moi ben entre un uso e outro). Tamén na neveira se gardarán en recipientes separados, protexidos hermeticamente. A cáscara de ovo pode conter bacterias, por iso deben separarse do resto de alimentos na neveira.

- **Cocer, guisar, asar ou fritir completamente.** A carne e o peixe crus poden conter bacterias: a tenreira, o polo, o porco, a merluza, o salmón... teñen que ser ben cocidos (mínimo a 70 graos no interior da peza). Hai que callar ben os ovos ao cociñalos, de modo que se eviten riscos de infeccións.

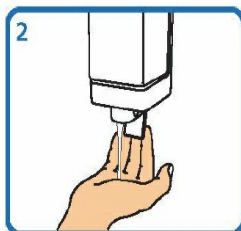
- **Arrefriar.** Este consello é especialmente importante no verán. Cociñar coa mínima antelación posible antes de comer, e cando isto non sexa posible hai que gardar os alimentos na neveira. Hai que ter en conta que algunhas bacterias multiplícanse moi rapidamente se a comida se conserva a temperatura ambiente. Por debaixo dos cinco grados ou por riba dos 65, o crecemento das bacterias se atrasa ou se detén. A desconxelación de alimentos debe realizarse no frigorífico un día antes, ou no microondas xusto antes de cociñar.

- **Manter os alimentos a temperaturas seguras.** Non deixar os alimentos cociñados a temperatura ambiente. Almacenar en refrixeración o mais axiña posible os alimentos cociñados e os perecedoiros, por debaixo de 5°C. Manter a comida xa cociñada que vai ser consumida quente por riba dos 60°C, senón hai que metela na neveira.

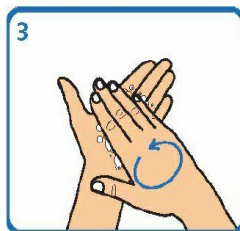
- **Usar auga e alimentos seguros.** Usar auga potable, seleccionar alimentos saudables e frescos, non consumir leite non procesada, lavado de froitas e hortalizas, especialmente se comen crúas, e non consumir alimentos despois da data de caducidade do produto.



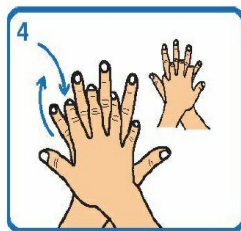
Humedecer as mans



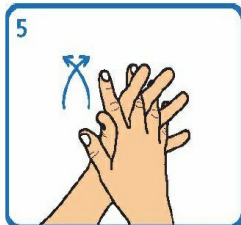
Aplicar suficiente xabón



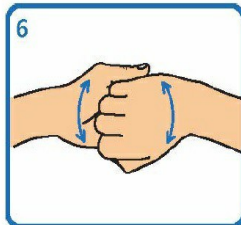
Fregar palma sobre palma



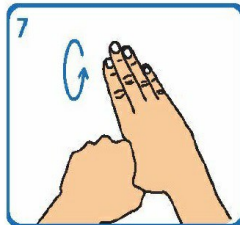
Fregar palma sobre dorso cos dedos entrelazados e viceversa



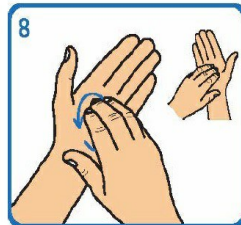
Fregar palma sobre palma cos dedos entrelazados



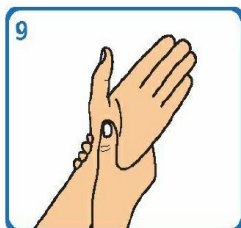
Fregar o dorso dos dedos sobre a palma oposta



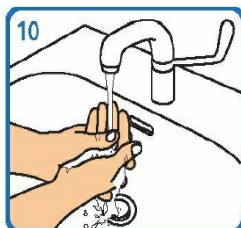
Fregar os polgares mediante un movemento rotatorio



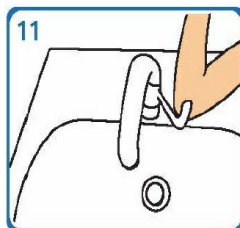
Fregar as xemas dos dedos sobre a palma da man contraria cun movemento circular



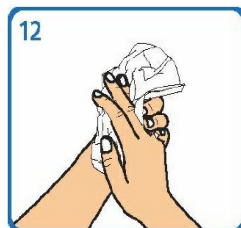
Fregar cada pulso coa man oposta



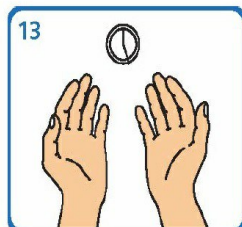
Aclarar con auga



Pechar a billa co cóbado ou ben cunha toalla desbotable



Secar cunha toalla de papel desbotable



Este proceso debe levar entre 40 e 60 seg