



El Instituto Silestone explica las claves para evitar la contaminación alimentaria con las altas temperaturas estivales

Evitar las toxiinfecciones alimentarias en verano es fundamental

- ***Los casos de intoxicación alimentaria aumentan durante el periodo estival***
- ***Tomar medidas de prevención de contaminación alimentaria es primordial para poder mantener el organismo saludable***

Barcelona, 21 de julio de 2014- Esta última semana han aumentado las temperaturas y, según el servicio nacional de meteorología, el verano ya se ha afianzado definitivamente. Son justamente el calor y los climas cálidos los medios idóneos para la proliferación de microorganismos como las bacterias.

Las vacaciones y el buen tiempo hacen que todo el mundo quiera compartir comidas al aire libre, escapadas al campo para hacer picnics, fiambreras a la orilla del mar... De modo que es fundamental tener en cuenta ciertas medidas higiénico-dietéticas para evitar contraer toxiinfecciones alimentarias y garantizar la salud del organismo.

El verano es un período ideal para disfrutar del sol y las agradables temperaturas, pero también constituye el ambiente perfecto para la colonización de microorganismos bacterianos. Las bacterias crecen más rápidamente durante los meses de verano y en lugares más cálidos, ya que necesitan calor y humedad para reproducirse.

Para evitar posibles infecciones es importante mantener unos buenos hábitos en el proceso de manipulación de alimentos, tanto antes como después de cocinarlos. La higiene es un elemento esencial en la correcta conservación de alimentos y, por ello, el Instituto Silestone propone las pautas básicas para evitar la formación de focos de infección en el hogar.

Maite Pelayo, microbióloga y portavoz técnico del Instituto Silestone, destaca que “los riesgos asociados al consumo de alimentos contaminados pueden ser de diferente naturaleza, pero son los microbiológicos los más frecuentemente implicados en problemas de salud. Alimentos contaminados por microorganismos y en especial bacterias, son los causantes de enfermedades de transmisión alimentaria y otras alteraciones relacionadas con la alimentación, muy especialmente en verano”.

Según Maite Pelayo, “este tipo de patologías pueden causar síntomas que van desde un simple malestar de estómago hasta problemas más graves como diarrea, fiebre, vómitos, calambres abdominales y deshidratación”. Los efectos variarán dependiendo del microorganismo, dosis ingerida y del propio individuo.



Maite Pelayo destaca que “las personas que son más susceptibles de padecer este tipo de dolencias son los niños, las mujeres embarazadas, los ancianos e individuos con el sistema inmunitario debilitado, de modo que hay que tener especial atención con estos colectivos”.

Dado que a menudo este tipo de problemas sanitarios pueden evitarse mediante una correcta manipulación de los alimentos y siguiendo unas sencillas pautas de higiene, el Instituto Silestone propone unas medidas higiénico-dietéticas para garantizar la seguridad de los alimentos:

- ✓ Examinar el aspecto externo del producto fijándonos que en la etiqueta contenga información referente a los ingredientes, condiciones de conservación y fecha de caducidad
- ✓ No romper la cadena del frío, ya que a temperatura ambiente las bacterias se multiplican
- ✓ Separar los productos crudos de los cocinados para evitar la posible transmisión de microorganismos mediante la contaminación cruzada. No mezclar los utensilios y recipientes para alimentos crudos y cocinados
- ✓ Utilizar agua potable y lavarse las manos siempre antes de manipular los alimentos
- ✓ Limpiar los utensilios y superficies cada vez que se manipule un alimento diferente, recordando que las manos del manipulador son un utensilio más
- ✓ Cocinar la tortilla cuajando bien el huevo y consumir preferentemente de inmediato y, en caso contrario, refrigerar.
- ✓ Consumir las salsas que contengan huevo crudo de manera inmediata y prepararlas extremando las precauciones de higiene.
- ✓ Conservar en frío los alimentos fríos y bien calientes los de consumo en caliente, evitando siempre las temperaturas templadas
- ✓ Cocinar los alimentos mediante tratamientos prolongados a altas temperaturas (fritura, horno, guiso, etc.), puesto que son los métodos de higienización más eficaces
- ✓ En el caso de alimentos de consumo crudo como las ensaladas, utilizar otros sistemas de higienización, como unas gotas de desinfectante de uso alimentario en un recipiente con agua y un posterior aclarado.
- ✓ Recordar que existen productos de limpieza, encimeras, neveras e incluso interruptores que tienen propiedades bacteriostáticas que facilitan las correctas condiciones de higiene en la cocina al evitar la proliferación de microbios.



Cómo conservar los alimentos en fiambresas

Los picnics, las fiambresas, las comidas a la orilla del mar o las neveritas son las protagonistas de los meses de verano. Sin embargo, son también un obstáculo importante para evitar la contaminación alimentaria.

El Instituto Silestone aporta algunos elementos a tener en cuenta con este tipo de prácticas:

- ✓ Si se trata de una salida al campo o la playa con comida deberemos extremar las precauciones de higiene y manipulación.
- ✓ Una de las claves a la hora de planificar las comidas de la excursión será la elección de los alimentos. Evidentemente hay unos alimentos de elevado riesgo sanitario que deberemos evitar,
- ✓ Básicamente prescindiremos de todos los elaborados con huevos frescos como mahonesas por lo que se recomienda utilizar, en el caso de ser necesario, elaboraciones comerciales preferiblemente en mono dosis.
- ✓ En el caso de las tortillas, cuajar bien el huevo asegurando temperaturas de seguridad, mantenerla bien caliente hasta el consumo y si esto no es posible, enfriar y mantener fría. Las tortillas preparadas comerciales utilizan huevo pasteurizado y son más seguras.
- ✓ Para mantener el frío de los alimentos, utilizar envases isoterms de cierre hermético o bien envases de plástico tipo tarteras introducidos en una bolsa isoterma con cremallera con un acumulador de frío. Otra opción son las clásicas fiambresas con platos, las más modernas son isotermas, en las que podremos introducir los alimentos calientes como carne, salchichas o tortilla.
- ✓ Resumiendo, intentar mantener los alimentos calientes bien calientes y los fríos, bien fríos, evitando a toda costa las temperaturas templadas. Hay que tener en cuenta que es más fácil mantener los alimentos fríos que calientes porque éstos entran normalmente antes en temperaturas templadas de riesgo.

La salud es fundamental y, por ello, el Instituto Silestone junto con Maite Pelayo, microbióloga y portavoz técnico, aporta una serie de consejos higiénico-dietéticos con el fin de fomentar las buenas prácticas de manipulación y conservación alimentaria para garantizar así una buena calidad de vida, especialmente en verano.

El Instituto Silestone es una plataforma internacional dedicada al estudio y la divulgación de conocimiento sobre el espacio de la cocina como entorno social y de trabajo. La información que divulga el Instituto Silestone está avalada por su Consejo Asesor, integrado por expertos en diferentes áreas como seguridad alimentaria, cocina profesional, comunicación científica, productos de limpieza, arquitectura y diseño, hostelería y restauración, quienes ponen su conocimiento a disposición de los consumidores, los profesionales y la sociedad en general.

Para más información:
Rambla Catalunya 18, 1º
08007 Barcelona
Telf.: (+34) 93 481 36 20
silestoneinstitute@ulled.com
www.silestoneinstitute.com