

10 consejos para prevenir las intoxicaciones alimentarias



- 1 Separa los alimentos adecuadamente.**

Las carnes, huevos y pescados y mariscos crudos deben separarse del resto de los alimentos listos para consumir en el carro de la compra, en el frigorífico y durante la preparación de las comidas. A la hora de prepararlos, es preferible que utilices una tabla para las carnes y pescados crudos, y otra para frutas y verduras frescas.
- 2 Conserva en frío.**

Los alimentos deben permanecer a baja temperatura para evitar la proliferación de las bacterias, por lo que debes mantenerlos en el frigorífico a un mínimo de 4° y el congelador, a -18°C. Procura, al hacer la compra, reducir al mínimo el tiempo que los alimentos están fuera de su cadena de frío.
- 3 Sigue la regla de las dos horas.**

Es decir, desecha los alimentos perecederos que queden fuera del frigorífico a temperatura ambiente durante más de dos horas. Si el día es caluroso, este periodo se reduce a una hora.
- 4 Más vale tirar que curar.**

Desecha los alimentos caducados, así como si percibes en ellos un sabor, color u olor extraño y aquellos que llevan más tiempo del aconsejado en el frigorífico, incluso si estuvieran cocinados.
- 5 Lávate y lava adecuadamente los alimentos.**

Es fundamental lavarse las manos con agua y jabón cuidadosamente, al menos durante veinte segundos, antes y después de manipular alimentos, después de ir al baño, cambiar pañales o tocar mascotas. También debes lavar bien las tablas de cortar, los platos, utensilios y superficies de trabajo.
- 6 Cocina a la suficiente temperatura.**

Los alimentos de origen animal (carne, pescado y huevos) se han de cocinar hasta que el interior alcance los 75°C durante un minuto. Comprueba, además, que la carne se separa con facilidad del hueso y el pescado, de la espina.
- 7 No tomes leche ni lácteos sin pasteurizar.**

Solo el proceso de pasteurización -que calienta la leche a altas temperaturas- garantiza que se encuentren libres de bacterias.
- 8 En caso de embarazo, evita cualquier alimento poco hecho.**

Las mujeres en estado de gestación deben evitar ingerir marisco, carne, pescado crudo o que no estén completamente cocinados, así como el marisco ahumado o los productos que puedan contener huevo crudo, los leches y zumos sin pasteurizar, los patés, las ensaladas preparadas, los embutidos, los fiambres y las salchichas.
- 9 No bebas agua en riachuelos o fuentes si no existe garantía de su potabilidad.**

Además, en países en vías de desarrollo o no desarrollados, bebe solo agua embotellada. No tomes nunca agua del grifo, ni siquiera te laves los dientes con ella.
- 10 Si viajas a destinos exóticos, no compres bebida o comida a los vendedores ambulantes.**