



Recuerda la conveniencia de comprobar el etiquetado y cocinar y refrigerar adecuadamente los alimentos

Sanidad insiste en extremar en verano los hábitos de higiene y de manipulado de alimentos

- La conservación y cocción adecuada de los alimentos garantizan la salud de los ciudadanos

1 de agosto de 2015- La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid aconseja extremar en verano los hábitos de higiene y de manipulado de alimentos para prevenir infecciones alimentarias, ya que el calor favorece el crecimiento de organismos patógenos (bacterias) si los alimentos no están bien conservados.

La Dirección General de Salud Pública aconseja comprobar el etiquetado y mirar las fechas de consumo, condiciones de conservación y utilización. Además, hay que usar aguas tratadas (cloradas), evitando aguas de pozo o manantial de los que no se tenga constancia de su potabilidad.

Recuerda la conveniencia de separar los alimentos crudos de aquellos ya cocinados y listos para comer, y evitar el contacto entre ellos. Además, hay que usar diferentes superficies, como tablas de cortar, y distintos utensilios, como cucharones de cocina y cuchillos, para preparar los alimentos crudos, y éstos se deben conservar en recipientes distintos de los productos cocinados.

COCCIÓN ADECUADA

Una de las principales medidas de prevención para comer seguro es la cocción adecuada de los alimentos, y que ésta alcance como mínimo los 65º. En el caso de las carnes, hay que cerciorarse de que el calor llega correctamente al interior de la pieza. Con respecto a la preparación del pescado marinado o crudo (como boquerones), se debe congelar previamente durante al menos dos días y en un frigorífico de al menos tres estrellas para evitar posibles infecciones por la presencia de anisakis (parásito presente en muchos pescados).



Salud Pública recuerda a los consumidores que los establecimientos de restauración (bares, restaurantes..) deben mantener los alimentos ya preparados y adecuadamente protegidos en refrigeración o congelación, bien en las cámaras frigoríficas o en vitrinas expositoras, tal y como estable la legislación vigente.

BROTES ALIMENTARIOS

La Red de Vigilancia Epidemiológica de la Comunidad de Madrid registró en 2014 un total de 80 brotes de origen alimentario, que afectaron a 867 personas y un tercio de las infecciones se produjeron en el hogar. La bacteria *Salmonella* fue la causante de las infecciones en 28 de los brotes, y con alimentos elaborados con huevo, pescados, y carnes.

La Dirección General de Salud Pública advierte de que las principales causas que generan infecciones son el consumo de alimentos crudos o insuficientemente cocinados y la conservación inadecuada una vez que se cocina.