

Sanidad da recomendaciones para evitar las intoxicaciones por salmonella y anisakis este verano

La limpieza y una adecuada cocción y refrigeración de los alimentos son las indicaciones fundamentales para evitar enfermedades de origen alimentario

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), organismo dependiente del Ministerio de Sanidad y Política Social, publicó un listado de recomendaciones para prevenir las **intoxicaciones por salmonella y anisakis** en verano, una época en la que las altas temperaturas pueden elevar el riesgo de sufrir estos problemas.

El 70% de las enfermedades de origen alimentario está provocado por la salmonella. Para evitarla, la **AESAN** aconseja utilizar sólo huevos que se encuentren envasados y etiquetados de un modo conveniente. Del mismo modo, recuerda que es voluntario que la fecha de puesta de los huevos aparezca en la propia cáscara, aunque es, sin duda, una buena garantía. Cuanto más reciente sea esta fecha, menos tiempo habrán tenido para multiplicarse los organismos", apuntan desde Sanidad.

Antes de utilizar los **huevos** se aconseja lavarlos con agua y detergente, y secarlos bien antes de cascarlos, teniendo especial cuidado en evitar que caigan restos de la cáscara en la clara o la yema. Sanidad también recomienda añadir a las salsas un poco de vinagre o limón para acidificarlas e inactivar así posibles gérmenes, y evitar, además, guardar los restos de las salsas sobrantes.

Para prevenir el **anisakis** conviene comprar el pescado limpio y sin vísceras. Desde la AESAN aconsejan congelar el pescado, en caso de que se vaya a consumir crudo o semicrudo, y cocinarlo de un modo adecuado para eliminar este parásito. Los restaurantes están obligados desde el año 2006 a congelar previamente todo el pescado que se vaya a servir crudo, marinado o poco cocinado.

En este sentido, recuerdan que no causan la enfermedad, aunque se consuman crudos y sin congelación previa, los moluscos bivalvos, como ostras, mejillones o almejas; los pescados de río, lago o piscifactoría, como las truchas o carpas; las semiconservas, como las anchoas, ni los pescados desecados salados, como bacalao o mojamas.

La limpieza y una adecuada cocción y refrigeración de los alimentos son las indicaciones fundamentales para prevenir las intoxicaciones. En concreto, la AESAN señala que es esencial lavarse las manos antes de preparar los alimentos e inmediatamente después de ir al baño. También apuntan que es necesario conservar en perfecto estado higiénico todas las superficies y menaje utilizados para la elaboración de la comida, protegiéndolos de insectos y mascotas. Desde Sanidad se recomienda asimismo separar los alimentos crudos y cocinados, tanto en su manipulación como en su conservación, "para evitar la contaminación cruzada". Igualmente, se señala que es muy importante cocinar los alimentos "completamente", evitando que queden crudos por dentro, especialmente la carne, los huevos y el pescado. Los microorganismos que causan las intoxicaciones alimentarias mueren a 70°C, por lo que es recomendable que los guisos alcancen la temperatura de ebullición.

Sanitary [®] LABORATORIO ANÁLISIS CLÍNICOS-ALIMENTOS-AGUAS SEGURIDAD ALIMENTARIA - APPCC <i>Dolores Furelos Toral</i>		VILABOA 52 Culleredo, A CORUÑA Tif. 981-663708	AENOR R Empresa Registrada EN 9873 / 2007	 CERTIFIED IQNet MANAGEMENT SYSTEM ISO- 9001 Certificación de Calidad
--	---	--	---	---