

NOTICIAS / ANÁLISIS

¿Cómo se produce una intoxicación alimentaria?

DR. GONZALO GUERRA FLECHA /
FUNDADOR Y ESPECIALISTA EN APARATO DIGESTIVO DEL CENTRO MÉDICO-QUIRÚRGICO DE ENFERMEDADES DIGESTIVAS
DÍA 17/12/2013 - 16.42H

La contaminación de los alimentos puede producirse desde el origen hasta el momento del consumo



ABC
Hay que congelar pescados y mariscos por debajo de los -18° C para evitar contaminación por anisakis

Publicidad



Ayuda Urgente Filipinas

Ayuda urgente a los niños víctimas del tifón Haiyan en Filipinas. ¡Dona a UNICEF!
www.unicef.es



Una Navidad de calidad

Crea tu propia cesta de Navidad con sello de calidad. Envío gratuito
www.porprincipio.com



Aviso: A partir de ahora, los comentarios recibidos en ABC.es serán moderados antes de su publicación. Por eso, no los verá de inmediato en la web, pero sí en un par de minutos. Lo hacemos para garantizar la calidad de este espacio abierto de participación, en el que le invitamos a dejar sus opiniones.

Las intoxicaciones alimentarias se producen por la ingesta de alimentos que contienen microorganismos tóxicos (ya sean bacterias, parásitos o virus) como pueden ser el anisakis, la Salmonella, la Escherichia Coli (una de las más frecuentes) o el Clostridium botulinum (más conocido como **toxina botulínica**), entre otros.

Estos microorganismos se pueden encontrar en cualquier tipo de alimento: **carnes, pescados y mariscos, lácteos, huevos y en las frutas y verduras**. Es más fácil encontrarlos en alimentos frescos que han permanecido tiempo a temperatura ambiente o en los que se ha roto la cadena del frío, ya que los microorganismos prefieren temperaturas templadas para vivir y reproducirse.

La contaminación de los alimentos **puede producirse desde el origen hasta el momento del consumo**: en el campo o tierra donde se cosechan y recogen frutas y hortalizas (al ser regadas con aguas contaminadas o entrar en contacto con excrementos de animales), hasta en el mismo establecimiento donde se adquiere (a consecuencia de una mala conservación), pasando por el matadero o sala de despiece (provocada por una manipulación inadecuada).

La variedad y gravedad de los síntomas por una intoxicación alimentaria varían en función de la cantidad de alimento contaminado ingerida y **suelen manifestarse entre unas 2-6 horas después de haber realizado la comida**. Entre los síntomas más frecuentes se encuentran las náuseas acompañadas de vómitos, diarrea (con o sin presencia de sangre en las heces), fuertes dolores abdominales, debilidad y fiebre. En algunos casos, como es en la intoxicación por anisakis pueden aparecer también ronchas en la piel distribuidas por todo el cuerpo.

En la mayoría de los casos, las intoxicaciones alimentarias son leves y los síntomas suelen desaparecer en 2-3 días, una vez que el cuerpo ha eliminado por completo los alimentos contaminados. Sin embargo, una intoxicación alimentaria se puede agravar **provocando incluso la muerte de la persona afectada** (intoxicación por Salmonella, Clostridium botulinum o por la ingesta de determinadas setas, como puede ser la Amanita phalloides).

La mejor manera de **evitar las intoxicaciones alimentarias** es la prevención:

-Lavar adecuadamente frutas y verduras antes de comerlas crudas o cocinadas.

-No romper la cadena del frío de carnes y pescados y de productos congelados en general.

-Lavarse adecuadamente las manos antes de manipular cualquier tipo de alimento, ya que en las manos se concentran multitud de gérmenes y bacterias

-Congelar pescados y mariscos por debajo de los -18° C para evitar contaminación por anisakis.

-Ante la duda de que un alimento pueda estar en mal estado, nunca tomarlo.

4 comentarios

★ 1



Únete a la discusión...

El más nuevo ▾ Comunidad

Compartir Acceder ▾



mateo25barcelona_ · hace 14 horas

Detectan casos de niños en Castellón que buscan comida en las papeleras del colegio.

El deterioro de la situación económica de las familias castellonenses afecta de lleno a la población infantil. La Federación de Asociaciones de Padres de Alumnos (FAPA) Penyagolosa ha constatado en la provincia casos de niños que buscan comida en las papeleras del colegio. También tienen constancia de maestros que llevan alimentos a clase para repartirlos entre alumnos necesitados.

"Sabemos que en algunos colegio hay niños que se marean porque no han desayunado o cenado. También nos han trasladado casos de alumnos que buscan comida en las papeleras y tenemos constancia de que hay algún profesor que se lleva fruta al centro para repartirla. Eso está pasando en Castellón", relata la presidenta de FAPA Penyagolosa, María Dolores Tirado.

Una situación que puede empeorar con la interrupción del comedor escolar, que garantiza al menos una comida equilibrada al día a los niños. Varias asociaciones han dado la voz de alarma ante la precaria

[ver más](#)

^ | ▾ · Responder · Compartir ›



marianillo · hace 15 horas

Pero solo la toxina botulínica es mortal con esta rapidez, y como demuestran que según parece no comieron lo mismo, pues si la niña viva no comió pescado, cuando y quien lo contaminó, y si fue en su propia vivienda que culpa tienen los demás, antes de actuar esperar y no arremeter contra quienes no tienen la culpa de nada

3 ^ | ▾ · Responder · Compartir ›



expectante → marianillo · hace 11 horas

Hay más toxinas que actúan con esa virulencia, Ej: La mitilotoxina, que se encuentra en los mejillones resultado de las mareas rojas. Por eso, hay que rechazar todo molusco bivalvo obtenido fuera de los canales legales de comercialización, el procedente del furtivismo.

^ | ▾ · Responder · Compartir ›



Artrodesis · hace 17 horas

¿Qué dirán todos los que gritaban "asesinos" ahora? Antes de movilizar, con aviesa intención, a las masas, mejor sería tener un respeto al fallecido y a su familia. De verdadero escándalo es lo que han pretendido algunos

10 ^ | ▾ · Responder · Compartir ›

Suscríbete

Añade Disqus a tu sitio web