



Cómo se 'cuece' una toxiinfección alimentaria en una cocina profesional y cómo evitarla

01-03-2017

Para evitar una intoxicación alimentaria es imprescindible, en primer lugar, conocer los pasos necesarios para que ésta se origine; solo así se podrá saber cómo prevenirla. En este artículo, nuestro colaborador habitual Félix Martín, nos explica la secuencia básica necesaria para que se produzca una toxiinfección. Cinco cuestiones claves a tener en cuenta, que pueden evitar muchos disgustos.

Si no conocemos cómo se desarrolla o sucede algo, difícilmente vamos a saber cómo prevenirlo, cambiarlo o mejorarlo. Por este motivo, si desconocemos los pasos necesarios para que se origine una toxiinfección alimentaria, nunca vamos a saber dónde, cómo o cuando tomar las medidas adecuadas para prevenir un acontecimiento de este tipo en un establecimiento de elaboración de comidas para colectividades.

Desafortunadamente, aun quedan profesionales del sector de la hostelería y restauración que no conocen todo esto o, lo que es peor, creen que lo saben pero en realidad lo ignoran.

En la gran mayoría de los casos, las toxiinfecciones alimentarias se producen por una serie de factores que siguen una secuencia de fases o etapas que van desde la contaminación de un alimento de alto riesgo hasta el consumo del mismo y la posterior aparición de síntomas (más o menos graves según el microorganismo implicado, la cantidad de alimento ingerido, la edad, el estado de salud, etc).

Secuencia básica necesaria para que se produzca una toxiinfección alimentaria:

1. **Alimentos de riesgo.** Los alimentos listos para el consumo o cocinados (ricos en agua y nutrientes), son buenos medios de cultivo para las bacterias.
2. **Contaminación.** Los alimentos pueden contaminarse con microbios patógenos de alimentos crudos, manipuladores, superficies y útiles sucios, moscas, animales, etc.
3. **Multiplicación.** En ambientes templados, los patógenos pueden multiplicarse cada 20/30 minutos, produciendo toxinas y

aumentando su número hasta niveles peligrosos.

4. **Alimento peligroso.** Pese a contener una dosis de patógenos peligrosa, el aspecto del alimento no se ha deteriorado y es perfectamente comestible.
5. **Consumo.** El consumidor ingiere el alimento desarrollando síntomas, generalmente gastrointestinales, entre las 2 y las 48 horas posteriores.

Image not found or type unknown



En la cocina podemos actuar preventivamente en las fases 2 y 3, es decir, sobre la contaminación de los alimentos y sobre la multiplicación de los microbios.

Sobre la contaminación podemos actuar reduciéndola a través de la higiene (de los locales, de las instalaciones y equipo, de los manipuladores, etc). Pero nunca vamos a tener el control al 100% porque existen formas de contaminación inevitables, como es la contaminación que llega (de manera natural) con las materias primas que compramos en crudo (vegetales, carnes, huevos, pescado...). Al comprar todos estos alimentos estamos introduciendo inevitablemente una enorme cantidad de microbios en nuestras dependencias, los cuales podrían llegar a contaminar diferentes áreas de la cocina e incluso alimentos ya listos para el consumo.

Pero suele ser necesaria una fase de multiplicación de los microorganismos patógenos en los alimentos para alcanzar concentraciones o una cantidad lo suficientemente alta de toxinas como para poder afectar a la salud de un ser humano.

Afortunadamente, sobre esta etapa sí que podemos actuar con el 100% de control, ya que la temperatura de los alimentos repercute directamente sobre la multiplicación y la supervivencia microbiana. En todas las cocinas existen equipos de conservación en frío y de cocinado de los alimentos, por lo que la circunstancia de que éstos se encuentren a temperaturas que permitan la proliferación microbiana depende exclusivamente del factor humano, es decir, del manipulador de alimentos. Actuando sobre la temperatura (frío o calor) actuamos sobre la inocuidad de los alimentos.

El fallo está en pensar en que un alimento con una buena apariencia, calidad o frescura no puede ser nunca un peligro para el consumidor. Un plato puede estar 'a tope' de salmonelas y ser perfectamente apetecible.

A partir de todo lo explicado es fácil comprender por qué la seguridad alimentaria está (literalmente) en las manos de los manipuladores de alimentos, de su conocimiento y buenas prácticas de trabajo.

Noticias Relacionadas

- [Claves para mantener las tablas de corte en perfectas condiciones higiénicas](#)
- [La carne picada poco hecha... un 'paraíso' para los microbios y bacterias](#)
- [Manipulación segura de productos de pesca: frescura no es igual a inocuidad](#)
- [Cruzada contra 'la cruzada': normas básicas para trabajar con seguridad en la cocina](#)
- [Las bacterias patógenas del pollo suponen un claro peligro potencial en la cocina](#)
- [Las diez toxiinfecciones alimentarias más comunes: síntomas, riesgos y prevención](#)



Félix Martín es licenciado en veterinaria y experto en gestión de la calidad. Impulsor de **FormainnovaBio**, una plataforma para desarrollar propuestas formativas de interés para el sector de la restauración colectiva y autor de 'El libro negro de la seguridad alimentaria', editado por RCBooks. @: felmargar@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).