



## Cinco normas básicas para comer seguro si vas a viajar a países del tercer mundo

22-06-2016

**Si estáis preparando las vacaciones y por si tenéis previsto viajar a África, Asia o América Latina, aquí os dejamos un artículo con algunas normas básicas y consejos a tener en cuenta si sois de los/las que os gusta probar todo y disfrutar de todo tipo de alimentos y gastronomía allá donde vayáis. ¡No es necesario obsesionarse con la seguridad alimentaria pero un poco de sentido común nunca viene mal para evitar problemas!**

Cuando se viaja a países del tercer mundo es importante tomar una serie de precauciones con los alimentos y bebidas que consumimos, ya que de lo contrario pueden convertir nuestras vacaciones en una pesadilla e incluso pueden desencadenarse enfermedades con un final incierto.

La hepatitis A y la fiebre tifoidea son enfermedades graves de transmisión por vía alimentaria y por suerte existe vacuna. Pero hay muchas otras zoonosis, enfermedades víricas y bacterianas para las que la única medida preventiva es tomar precauciones.

A continuación resumimos cinco aspectos fundamentales a tener en cuenta para evitar dolencias durante nuestro viaje:

– **Agua.** Por todos es sabido que el agua debe consumirse embotellada, ya que las redes de suministro y de saneamiento no son fiables. Pero hay que tener en cuenta que no solamente se consume agua para bebida sino que también forma parte como ingrediente y para lavar los utensilios.

El agua puede formar parte de los helados, *smoothies*, batidos, sopas frías e incluso productos lácteos parecidos al yogur. Si no puede contrastarse el origen del agua de estos alimentos es mejor evitarlos.

Por otro lado, el agua que se usa para la limpieza de utensilios puede estar altamente contaminada, ya que los estándares de limpieza en estos países no son los mismos que en Europa. Como criterio general podríamos decir que los hoteles de alto *standing* cuidan las manipulaciones en la cocina y las asemejan al nivel al que estamos acostumbrados. Pero el resto de locales y los puestos callejeros no tienen ni infraestructura ni conocimientos para garantizar una desinfección de los utensilios empleados.

Así pues, las recomendaciones serían las siguientes:

- No beber nunca agua que no sea embotellada, ni siquiera para lavarse los dientes.
- No consumir productos que lleven agua de la red pública sin cocinar como ingrediente.
- No consumir productos de puestos callejeros en sus utensilios, sino usar platos propios o desechables.
- Consumir las frutas sin pelar y lavándolas con agua embotellada.
- Llevar siempre pastillas potabilizadoras de hipoclorito sódico por si acaso nos es imposible comprar agua embotellada.
- Vigilar que la botella de agua embotellada no haya sido manipulada y vuelta a sellar.

**2– Cocción, pero también recalentamiento.** Se podría decir que los productos cocinados tienen menos riesgo que los productos crudos, y es cierto. Aún así depende mucho del grado de cocción, el tiempo al que se ha sometido bajo tratamiento térmico y las manipulaciones posteriores. Por ejemplo, podría darse el caso de que tengan los productos cocinados o semi cocinados en la cocina a temperatura ambiente o en condiciones de conservación incorrectas y que se calienten levemente antes de servirlos. En ese caso el riesgo de que estén contaminados es elevado.

Por este motivo, siempre que sea posible, hay que fijarse en el tipo de platos que se ofrece en la carta. Los platos que se sirven muy calientes, como las sopas, son los más seguros. También son recomendables las carnes y pescados a la brasa muy hechos. Hay que desconfiar de los platos con salsa tipo estofados o salsas para pasta.

**3– Lácteos.** Los productos lácteos son aparente inofensivos pero entrañan un gran peligro para la salud. Antes de consumir un producto de este tipo hay que intentar averiguar si contiene agua como ingrediente y si la leche ha sido pasteurizada anteriormente, de lo contrario hay un riesgo importante de contraer listeriosis.

**4– Comida callejera.** En estos países la comida callejera es toda una experiencia gastronómica y cultural. Hay que asumir que nuestro estómago no está preparado para según qué agresiones, así que aunque se pueda probar y disfrutar hay que tener sentido común:

- En primer lugar, es recomendable echar un vistazo a los distintos puestos y observar cuál de ellos está más ordenado y 'limpio' así como el que tiene más personas del lugar.
- Por otro lado es mejor si podemos escoger el producto crudo y que nos lo cocinen al momento. En ese caso debemos examinar en qué estado está la materia prima (color, olor, aspecto) y descartar aquel género con un color u olor impropios.
- Debemos descartar tópicos como 'la sal conserva', 'si está en aceite no pasa nada', 'el vinagre lo mata todo'... no son rigurosos y no van a evitar una intoxicación o transmisión de enfermedades por vía alimentaria.
- Poner en práctica los otros consejos sobre la limpieza y el consumo de productos crudos o con agua no potable.

**5– Vegetales crudos.** El mejor consejo es evitar por completo los vegetales crudos ya que no han sufrido ningún tratamiento térmico que pueda eliminar los microbios y además pueden haber estado expuestos a aguas de riego altamente contaminadas, animales salvajes, insectos, etc.

Si aún así se decide comer este tipo de productos, al menos deberían seguirse los siguientes consejos:

- La fruta debe comprarse siempre sin pelar y lavarla con agua potable.
- Consumir vegetales crudos en restaurantes reputados y orientados a los turistas.

**6– Vacunas.** Enfermedades como la hepatitis A y la fiebre tifoidea de transmisión por vía alimentos tienen vacuna disponible, por lo que no hay que dudar en ponérsela. Los centros sanitarios donde administran vacunas nos aportarán más información sobre la vacuna según la zona a visitar y la profilaxis recomendada en cada caso.

Por último, también es aconsejable lavarse las manos con jabón lo más a menudo posible y llevar un líquido desinfectante para las manos antes de comer nada o manipular directamente con las manos.



**Isabel Doys** es Ingeniera Técnica Agrícola y licenciada en Ciencia y Tecnología de los Alimentos, con una trayectoria de más de 13 años en cocinas para colectividades. Tras su paso por Arcasa como directora de Calidad, creó **Normafood**, donde ofrece servicios de gestión de la calidad y la seguridad alimentaria para **foodservice**.

@: [isabeldoys@normafood.com](mailto:isabeldoys@normafood.com).