

**NOTA IMPORTANTE:**

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

---

## La SEEN lanza una serie de recomendaciones para evitar las intoxicaciones alimentarias en verano

- Los síntomas más frecuentes de una intoxicación alimentaria son náuseas, vómitos, diarrea, dolor y calambres abdominales y, en algunas ocasiones, fiebre
- Algunos consejos para evitar las intoxicaciones son ingerir alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente, cocinarlos correctamente si son de origen animal, conservarlos adecuadamente y consumirlos inmediatamente después de ser cocinados, evitar el contacto entre productos crudos y cocinados, entre otros.
- Las intoxicaciones alimentarias se producen con más frecuencia en el periodo estival porque las altas temperaturas favorecen el desarrollo de microorganismos y en esta época resulta también más complicado conservar los alimentos a la temperatura correcta cuando se ingieren fuera de casa

**Madrid, 19 de julio de 2022.-** La **Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN)** advierte del peligro que las intoxicaciones alimentarias pueden causar al organismo especialmente durante el periodo estival. Las intoxicaciones alimentarias se producen con más frecuencia en verano porque las altas temperaturas favorecen el desarrollo de microorganismos y, asimismo, en esta época resulta también más complicado conservar los alimentos a la temperatura adecuada cuando se ingieren fuera de casa. La **doctora Ana Isabel Sánchez Marcos, miembro del Área de Nutrición de la SEEN**, destaca que *“los microorganismos son seres vivos que necesitan que el alimento, que les sirve de vehículo y de hábitat, les brinde unas condiciones favorables como disponibilidad de nutrientes, temperatura adecuada y un entorno no agresivo (condiciones de acidez, salinidad, humedad). Con estas condiciones favorables, si les concedemos el tiempo necesario, se reproducirán pudiendo alcanzar dosis infectivas y, además, aquellos que son toxigénicos producirán toxinas”*.

La intoxicación alimentaria es una enfermedad que se produce por la ingesta de alimentos con presencia de gérmenes patógenos o sus toxinas, por virus o por parásitos. La doctora manifiesta que *“la enfermedad puede tener su origen en la ingestión de bacterias o virus vehiculados en el alimento (infección), en toxinas producidas por aquellas previamente formadas en el alimento (intoxicación), o en formas parasitarias en fases concretas de su ciclo evolutivo (infestación)”*. Algunos ejemplos de infecciones son la salmonelosis y la hepatitis A; de intoxicaciones por sus toxinas, el botulismo y la gastroenteritis; y por enterotoxina estafilocócica y de parasitosis, la triquinelosis y la anisakiasis.

Los síntomas de una intoxicación alimentaria son náuseas, vómitos, diarrea, dolor y calambres abdominales y, en algunas ocasiones, fiebre. Según el informe de la EFSA (European Food Safety Authority) publicado en 2020, las enfermedades más comunes transmitidas por alimentos son por campylobacter, salmonella, yersinia, la bacteria escherichia coli y listeria. Este mismo informe alerta de que las enfermedades zoonóticas transmitidas por los alimentos son una amenaza importante y generalizada

para la salud pública mundial. En la Unión Europea se notifican más de 350.000 casos cada año y es probable que el número real sea mayor.

### **Recomendaciones para eludir las intoxicaciones alimentarias**

En cuanto a los consejos para evitar sufrir intoxicaciones alimentarias, la especialista nos recuerda la importancia de tener en cuenta las 'Reglas de Oro' de la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asegurar una adecuada manipulación y conservación de los alimentos. Entre estas recomendaciones se encuentran consumir alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente. La doctora insiste en que *"no hay que tomar leche cruda sin tratamiento térmico previo. Las carnes, el pescado y los productos de repostería deben estar refrigerados o congelados. En los establecimientos de restauración es obligatorio el empleo de ovoproductos en la elaboración de platos con huevo crudo como mayonesas, salsas, cremas, etc., en los que no se alcancen los 75 °C. Si se preparan estos alimentos en casa hay que consumirlos inmediatamente o conservarlos en frío y desechar las sobras"*.

Asimismo, es necesario cocinar correctamente los alimentos de origen animal, ya que pueden estar contaminados por microorganismos y, además, hay que ingerir los alimentos poco tiempo después de cocinarlos. Por otra parte, la endocrinóloga sostiene que es vital conservar correctamente los alimentos cocinados e indica que si no se pueden acabar inmediatamente o se quieren guardar las sobras deben conservarse refrigerados a 5°C como máximo o congelados. Sánchez Marcos resalta también la importancia de calentar suficientemente los alimentos cocinados, así como evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados. *"Un alimento cocinado puede volver a contaminarse por contacto con los alimentos crudos o con objetos que anteriormente hayan contactado con un alimento crudo (cuchillos, tablas, superficies, trapos, etc.). El trapo de cocina o la bayeta pueden ser un vehículo de contaminación por lo que es preferible emplear papel de cocina"*, explica. Otras de las precauciones a adoptar es una correcta higiene de la persona que va a manipular los alimentos y una limpieza adecuada de todas las superficies de la cocina, así como mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y animales de compañía. Por último, la especialista subraya que solo hay que utilizar agua potable y descartar ingerir alimentos perecederos expuestos a temperatura ambiente.

En la mayoría de los casos, la intoxicación alimentaria es leve y desaparece sin tratamiento, aunque algunas personas requieren ir al hospital. Por ello, la endocrinóloga recomienda consultar al médico cuando se presenten algunos síntomas de alarma como episodios frecuentes de vómitos e incapacidad para tolerar líquidos, vómitos o heces con sangre, diarrea durante más de tres días, dolor extremo o calambres abdominales intensos, fiebre (temperatura superior a 38 °C), signos o síntomas de deshidratación (sed excesiva, sequedad de boca, poca cantidad o ausencia de orina, debilidad grave, mareos o aturdimiento). En caso de necesitar tratamiento domiciliario, la especialista argumenta que puede consistir en reemplazo de líquidos perdidos, antibióticos en algunos casos y advierte que no deben tomarse medicamentos antidiarreicos sin prescripción médica ya que pueden agravar el cuadro.

### **Sobre SEEN**

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta por Endocrinólogos, Bioquímicos, Biólogos y otros especialistas que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo, para profundizar en su conocimiento y difundirlo.



En la actualidad, la SEEN está formada por 1.950 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

### Gabinete de prensa

**BER  
BÉS**

**BERBÉS** - 91 563 23 00

/ Vanesa Martín / Paula Delgado/ Ana Serrano

[vanesamartin@berbes.com](mailto:vanesamartin@berbes.com); [pauladelgado@berbes.com](mailto:pauladelgado@berbes.com); [anaserrano@berbes.com](mailto:anaserrano@berbes.com)