

# GUIA

www.segre.com/guia

**34** Iniciativa. Col·lecta popular a Agrament per finançar el correfoc de la festa major

**42** Arts escèniques. Assagen l'espectacle inaugural de FiraTàrraga, dedicat al 1714



X. SANTENYASSÉS

## SALUT ALIMENTACIÓ

# Alerta amb els bacteris

Despunten les intoxicacions alimentàries a Lleida, amb 56 persones ateses aquest 2014 || La falta d'higiene i la incorrecta manipulació de certs aliments en són les principals causes

### ALIMENTS SUSCEPTIBLES D'ESTAR CONTAMINATS

### PREVENCIÓ

**S. DIEGO**  
LLEIDA | Les intoxicacions per ingerir aliments en mal estat són més comunes del que molts creuen i, al darrere, es troben motius relacionats amb la mala conservació i manipulació dels aliments que tots tenim a casa. A la província de Lleida, entre l'1 de gener i el 20 d'agost d'aquest 2014 s'han atès 56 persones afectades per intoxicació alimentària, 8 més que durant el mateix període de l'any passat, segons les dades del departament de Salut de la Generalitat. Aquestes malalties són més comunes durant l'estiu, ja que els bacteris necessiten temperatures d'entre 36 i 37 °C per viure i reproduir-se.

Els aliments que més intoxicacions provoquen són les salses. Un cas molt habitual és la maionesa que pot contenir salmone·lla. "Els ous no cuinats poden ser font de contagi", afirma la nutricionista del centre lleidatà Avantmedic Núria Alcubierre.

"A l'estiu jo recomano tirar de maionesa de pot, que té més

### SÍMPTOMES

Es presenten entre 2 i 6 hores després de la ingesta i solen ser vòmits, diarrea i dolor abdominal

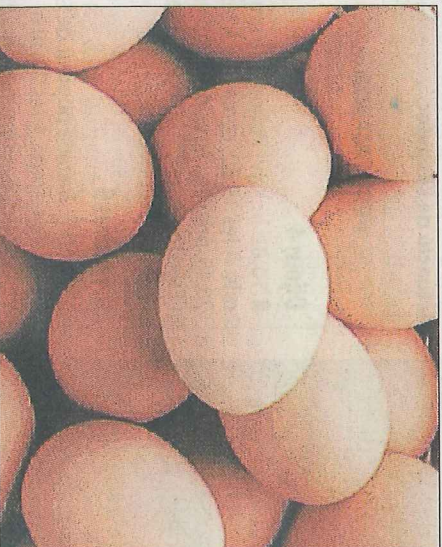
garanties, i deixar-la sempre a la nevera", afegeix.

Aquesta nutricionista convida a adquirir uns bons hàbits d'higiene.

"No som conscients de la quantitat de bacteris que podem tenir a les mans i a les ungles, que cal portar-les molt curtes per cuinar", explica.

Per evitar intoxicacions, segons aquesta experta, és recomanable una temperatura mínima de cocció dels aliments -a partir dels 70 °C la majoria dels microorganismes patòlegs moren- i congelar el peix i el marisc abans de consumir-lo, especialment si es menja cru. "No prenem les suficients mesures higièniques i de precaució a casa", afirma Alcubierre.

Pei que fa als símptomes, la varietat i gravetat depèn de la quantitat d'aliment contaminat ingerida. Els més habituals són náusees i vòmits, diarrees, dolor abdominal, febre i debilitat generalitzada.



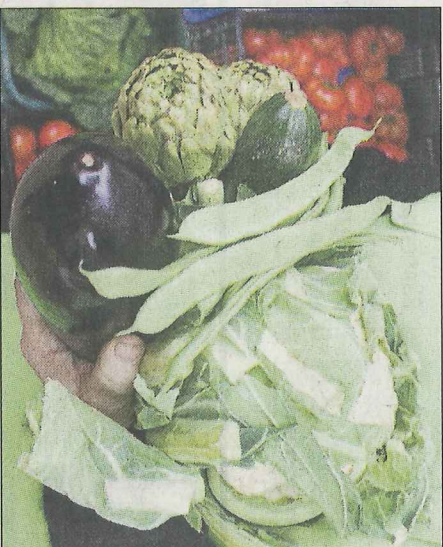
### Ous

El principal risc alimentari que sol relacionar-se amb el consum d'ous o els seus derivats (maionesa, etc.) és la toxinfecció per salmone·lla, un bacteri que es transmet a través dels aliments quan no s'han manipulat en condicions higièniques.



### Carne

La carne mal cuïta és un dels productes que presenten risc de toxinfecció. Els experts recomanen cuinar la carne a una temperatura no inferior als 70 °C. Entre els col·lectius més vulnerables a patir una intoxicació es troben les embarassades i els nens.



### Verdures

La majoria dels casos d'intoxicació alimentària es donen arran de bacteris comuns que poden trobar-se en les fruites o les hortalisses. D'aquí la importància de rentar-les bé abans de consumir-les, especialment en el cas de dones embarassades.



### Peix

L'anisakis és un paràsit present en les vísceres dels peixos que pot produir-nos molèsties estomacals de lleus a molt greus. Fregit o al forn, l'anisakis del peix mor a l'acte. Congelant el peix també es descarten tots els riscos.

## Com portar una alimentació sana durant l'estiu

Menjar plats lleugers amb productes de temporada i hidratar-se, principals recomanacions

### MÒNICA VISIER

LLEIDA | Menjar fruites i verdures de temporada és una de les principals recomanacions que fan els experts en nutrició perquè l'alimentació durant l'estiu sigui el més equilibrada i saludable possible.

En l'època més calorosa de l'any, és de vital importància hidratar l'organisme, ja sigui amb aigua o amb la frescor que aporten fruites com la sandia, el meló o el préssec. També són molt

recomanables les propietats d'hortalisses com els cogombres o els pebrots, amb els quals es poden cuinar plats fàcils i lleugers, però alhora complets, segons apunta la nutricionista lleidatana Antonieta Barahona.

Aquesta experta aposta per evitar menjar calorosos, abundants o pesants que dificulten la digestió, ja que durant l'estiu el cos es veu obligat a combatre la calor de l'ambient. I per aquest motiu un bon consell, segons

Barahona, és reinventar plats amb ingredients diferents i adaptar-los a l'època de l'any, especialment en el cas dels lleugers, que es poden prendre com una amanida fresca. Els menjar copiosos afavoreixen, a més, la somnolència.

Altres recomanacions nutricionals que cal tenir en compte són evitar el consum d'alcohol, que amb la calor influeix més negativament en l'organisme, i prendre begudes isotòniques si

es practica esport o es realitza algun esforç físic intens.

La gent gran i els nens han de tenir especial cura amb una correcta hidratació, segons els experts.

La notícia, a Lleida Televisió

SEGRE plus

Vegeu el vídeo al mòbil amb el codi.

