

... Radio Nacional de España les está ofreciendo la programación cultural y educativa... ...de la Universidad Nacional de Educación a Distancia... ...hasta las 11 de la noche, hora peninsular. A partir de esa hora, si continúan en esta frecuencia... ...podrán sintonizar la programación habitual de Radio 1...
...Radio Nacional de España. Seguimos en el tiempo educativo de la UNED. Todos los jueves...

Ahora les proponemos un espacio de cultura sanitaria, Vida y Salud. Vida y Salud son 15 minutos de información y educación sanitarias que desde hace algunas semanas se está ocupando de los principales problemas de salud pública en la población española. Hoy vamos a concluir esta serie de programas resaltando un hecho al que se han referido casi todos los especialistas que nos han acompañado en los últimos días y es la importancia que tiene la alimentación para nuestra salud. La alimentación está directa o indirectamente relacionada con las enfermedades cardiovasculares, con ciertos tipos de cáncer y en definitiva con el nivel de salud de un país. Begoña Alonso, profesora de la UNED y encargada de toda esta serie de espacios sobre salud,

Salud Pública, ha invitado hoy a una especialista en nutrición e higiene de los alimentos del Ministerio de Sanidad y Consumo, que enseguida nos va a presentar. Muy buenas noches. Tenemos hoy con nosotros a la doctora Rosa Sanchi-Drian, ex consejera técnica de la Subdirección de Higiene de los Alimentos del Ministerio de Sanidad y Consumo, y nos va a hablar sobre nutrición e higiene. Muy buenas noches, doctora. Buenas noches. En estos tiempos en los que a todos nos interesa tanto la nutrición, a unos más por estética y a otros desde el punto de vista de la información, ¿usted nos podría decir cuál sería la dieta ideal? La dieta ideal es aquella que incluye alimentos que nos aportan los nutrientes que nuestro organismo requiere para disfrutar de un estado de salud y que nos permite satisfacer por otra parte las necesidades nutritivas y realizar las actividades normales manteniendo el peso adecuado sin aumentarlo ni disminuirlo. Se considera en general una dieta equilibrada, aquella que aporta un 60% de energía procedente de los hidratos de carbono, un 30% de la energía de la dieta, y que no es la dieta que nos aporta los nutrientes que nos aporta. La dieta ideal es aquella que incluye alimentos que nos aporta los nutrientes que nuestro organismo

procedente de las grasas y un 10% de energía procedente de las proteínas. ¿La dieta mediterránea es equilibrada o lo son más otras dietas? ¿Es nuestro país el que tiene una dieta mejor? Bueno, la dieta en nuestro país es tan variada como las regiones que lo integran. De forma general hay que decir que la dieta mediterránea, caracterizada por un aporte moderado de grasas de origen animal, un elevado consumo de pescado, con una gran proporción de legumbres y frutas, y en la que se utiliza como grasa para la condimentación y preparación culinaria los aceites, principalmente el de oliva, se ha perfilado como muy equilibrada desde el punto de vista nutricional. Según lo que acaba de exponernos los españoles, comíamos muy bien hace 25 años, ¿no? Y ahora que tenemos un nivel adquisitivo muy superior, ¿qué pasa? Bueno, hace 25 años, en la década de los 60, el aporte energético procedente de los alimentos, de los principios inmediatos, era 58% procedente de los...

hidratos de carbono, 30% procedente de las grasas, 12% procedente de las proteínas, como pueden ver, muy próxima a una dieta equilibrada. Mientras que actualmente la dieta media española aporta 43% de energía procedente de los hidratos de carbono, 44% procedente de las grasas y el resto procede de las proteínas. Como veis, ha variado. Entonces, ¿qué pasa? ¿Podríamos decir que está directamente relacionado el nivel adquisitivo con el estado nutricional? Bueno, cuando el nivel adquisitivo es muy bajo, como ocurre en los países subdesarrollados y hay escasez de alimentos, el estado nutricional está completamente deteriorado. Ahora bien, cuando se dispone de un nivel adquisitivo mínimo, hay que decir que están mejor alimentados los que siguen las pautas tradicionales en cuanto a la comida. Así es, qué curioso. Según los datos que usted nos ha dado, en España estamos comiendo mal. ¿Qué consecuencias desde el punto de vista de la salud acarrea este hecho? Hay que señalar... El aumento que...

ha sufrido en nuestro país algunas enfermedades que bien directa o bien indirectamente, perdón, están relacionadas con la alimentación, como son las enfermedades cardiovasculares, algunos tipos de cáncer, la obesidad, a pesar del afán por la estética que prima en nuestra sociedad. ¿Estos problemas nutricionales afectan por igual a todos los sectores o en concreto a algún sector determinado? Bueno, aún no disponemos de todos los datos, pero es evidente que los grupos de riesgo, como son, por ejemplo, los niños, las personas de edad avanzada, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, y en general todos, estamos expuestos a sufrir alteraciones en nuestra salud por una alimentación incorrecta. Ya, ya. ¿Y el Ministerio qué hace con respecto a todo esto, el Ministerio de Sanidad y Consumo? Bueno, el Ministerio de Sanidad y Consumo, dentro del Plan Nacional de Salud Alimentaria y Nutrición, en concreto en el programa de nutrición, está desarrollando una serie de estudios que

permitan conocer con exactitud la extensión de estos problemas, así como está diseñando otros. Que sirvan de apoyo para establecer las...

medidas oportunas, por ejemplo, orientaciones dietéticas para la población en general o para determinados grupos de riesgo. Todo esto independiente de las campañas de información y educación en la población que las consideramos prioritarias. Ya, o sea que la educación es muy importante. ¿Qué estudios tiene en marcha el Ministerio de Sanidad y Consumo al respecto? Bueno, podemos citar, entre otros, el estudio sobre consumo de alimentos y estado nutricional de la población escolarizada, como verás, muy importante, se está llevando a cabo en 3.000 niños de la Comunidad de Madrid y se pretende extender al resto del Estado. Otro estudio, por ejemplo, sería el estudio sobre dieta y riesgo de enfermedad cardiovascular en España. Este estudio se ha diseñado, por ejemplo, en personas de 5 a 59 años, en una muestra representativa de la población española a través de los centros de atención primaria del Sistema Nacional de Salud. También se están realizando dos estudios pilotos de personas en edad avanzada y en drogodependientes en proceso de desintoxicación. Muy interesante. Doctora, vamos. Vamos a ver.

Se comenta muchísimo en este momento en nuestro país. Pero yo quisiera saber, ¿es verdad que los españoles tenemos el colesterol alto? ¿Cómo es eso? Bueno, como te he contado anteriormente, en el estudio que estamos realizando sobre dieta y riesgo de enfermedad cardiovascular en España, vamos a obtener una serie de resultados que nos van a poder comprobar si efectivamente esto que estamos hablando es cierto. O sea, todavía no lo sabemos. Sospechamos que es así, ¿no? Se sospecha, efectivamente. Ya hemos hablado de lo importante que es para la salud alimentarse. Pero también nos gustaría que nos hablara, doctora, de ese otro aspecto que es, creo también, muy importante, que es lo de la higiene alimentaria. ¿Qué nos dice en este sentido? Bueno, efectivamente, es cierto que es muy importante saber alimentarse y tratar en lo posible que nuestra dieta sea equilibrada y variada, como hemos visto anteriormente.

anteriormente. Pero debemos señalar que es fundamental asegurarnos que los alimentos se mantengan siempre en unas condiciones higiénicas suficientes para garantizar su inocuidad y buen estado. De poco valdría conseguir unos menús teóricamente perfectos, como hemos hablado antes de la dieta ideal, si a la hora de la verdad los alimentos, en vez de ser una fuente de salud, se pueden convertir a causa de una mala manipulación en un vehículo de enfermedad para quien los consumimos. Debemos tomar medidas para que esto no se produzca en ninguna etapa de la cadena alimentaria, previniendo así la aparición de las tosinfecciones. Yo creo que, Sida, en la prensa y a nivel público se conocen muchos casos de intoxicación por alimentos. Hemos oído hablar alguna vez de casos de estas intoxicaciones por comer alimentos en mal estado. Pero nos gustaría saber exactamente qué son esas tosinfecciones alimentarias. Bueno. Bueno.

Este término, que se está manejando mucho frecuentemente, voy a intentar explicarlo brevemente. Son muchas, evidentemente, las causas por las cuales los alimentos pueden producir enfermedades. Se conocen en general por tosinfecciones alimentarias, las enfermedades producidas por consumir alimentos contaminados, bien por no haber sido tratados convenientemente en las etapas anteriores a su consumo o por una conservación posterior deficiente. Estas enfermedades, en general, se encuadran en dos grupos. Las intoxicaciones y las infecciones alimentarias. De ahí el nombre de tosinfecciones alimentarias. Las intoxicaciones se producen cuando los microorganismos presentes en los alimentos se multiplican y al hacerlo liberan tosinas. Estas tosinas, precisamente cuando se ingieren, producen la enfermedad. Este es el caso, por ejemplo, de la intoxicación por mejillones, tan conocida y tan aireada generalmente. Por otra parte, las infecciones alimentarias se producen cuando el microorganismo se encuentra en el alimento,

y al ser consumido por las personas crea en ellas un proceso patológico determinado. Por ejemplo, los casos de salmonelosis, que todo el mundo ha oído hablar, que brotan todos los años en nuestro país, principalmente en los meses de verano, o la epidemia de cólera que sufrió hace poco Perú. Ya. ¿Cuál es la situación de estas dos infecciones en nuestro país? Pues, yo me gustaría saber, ¿nos podemos alarmar o podemos estar tranquilos en cuanto a la seguridad e inocuidad de los alimentos que comemos o que adquirimos en cualquier sitio? Bueno, yo creo que no es causa para alarmarnos en absoluto. En general, los productos que se elaboran en España por los canales legalmente establecidos, y hablaremos posteriormente, si quieres, de estos, son generalmente seguros. Al contrario de lo que suele pensarse, el mayor número de brotes se produce en el ámbito familiar, en los hogares, y no en los comedores o restaurantes públicos.

datos estadísticos elaborados por el Ministerio de Sanidad y Consumo, que se publican todos los años, la

mayoría de las tosinfecciones, casi un tercio de ellas, son ocasionadas por la salmonella, aunque también es cierto que en un alto número de brotes no se ha determinado el agente causal, es decir, se desconoce cuál es el agente productor de la tosinfección. La mayoría de los casos y brotes se producen en los meses de mayo, junio, julio y agosto, ya que en esta época es cuando nuestro país sufre las altas temperaturas que favorecen la multiplicación de los gérmenes causantes de estas tosinfecciones. Ya, ¿y cuáles son esos gérmenes? ¿Cuáles son las causas o cómo ocurren estos brotes? Sobre todo en los hogares, que me ha resultado curioso, creo que tenemos más la idea de que nos podemos intoxicar fuera del hogar. Bueno, quizá es un tema que llama la atención cuando acabo de comentar el tema de que la mayoría de los brotes se producen en los hogares. Los datos epidemiológicos se miden...

fundamentalmente por número de brotes y número de casos. Es decir, el número de brotes es mayor en los hogares, sin embargo, el número de casos generalmente suele disminuir porque las personas afectadas en los hogares son menos que en el caso de la restauración pública. Ah, ya entiendo. Entonces, te puedo comentar que el principal alimento implicado en los brotes de Salmonelosis normalmente es el huevo crudo, muy utilizado en nuestros hogares. Es muy frecuente en nuestros hogares la preparación de platos a base de huevo, como por ejemplo tartas, pasteles, cremas o salsas, entre las cuales merece una especial mención al tema de la maonesa. Normalmente las causas por las cuales se producen los brotes se deben a una mala conservación de los alimentos. Hay que procurar no mantenerlos mucho tiempo a temperatura ambiente y deben almacenarse siempre suficientemente refrigerados. Es importante saber que después de preparar algunos productos como los que hemos visto en el video anterior, como la maonesa o las salsas o determinados productos que contienen huevo, como la tapostería,

El consumo debe ser prácticamente inmediato y en caso de conservarse, debe conservarse siempre en el frigorífico procurando no mantenerlo más de 24 horas. ¿Qué medidas tiene que tomar una persona cuando piensa que se ha intoxicado o infectado por alimentos? Bueno, en primer lugar se debe acudir al médico de los servicios sanitarios de la zona en donde se resida y poner en conocimiento la situación. No debe tirarse en general nunca el alimento o los restos de comida de los que se sospeche que son las causas del problema porque pueden necesitarse en el laboratorio para determinar el germen implicado en la tosinfección. Cuando hemos hablado antes de los agentes causales hemos visto que hay muchos desconocidos. En la mayoría de los casos es imposible encontrar los restos del alimento que ha producido la causa. Si se sospecha que los alimentos se consumieron fuera del hogar es muy importante informar inmediatamente a la unidad de control alimentaria. De la comunidad autónoma o del ayuntamiento correspondiente. Esto puede hacerse bien a través de la comunidad autónoma.

del médico que se consulta o a través de las OMIC, que como sabéis son las oficinas municipales de información al consumidor. Hay que destacar que aunque el 75% de los ciudadanos tiene una OMIC en su zona de residencia y que estas OMIC, como todos saben, están para informar y asesorar a los consumidores, solamente se notifican un 10% de los casos producidos. Doctora, ¿qué medidas debemos tomar para protegernos de la aparición de estas enfermedades? Bueno, basándonos en las reglas básicas para la preparación higiénica de los alimentos de la OMS, lo que se llama las 10 reglas de oro, la Dirección General de Protección de los Consumidores de este ministerio ha elaborado unas recomendaciones adaptadas a nuestro país que son de sentido común, pero que es importante recordar algunas de ellas. Por ejemplo, que puedo citar, consumir alimentos que hayan sido tratados o manipulados higiénicamente. Por lo tanto, habrá que huir de los circuitos comerciales clandestinos o irregulares, es decir, evitar que los alimentos de la OMS se vayan a la comida, evitar evitar evitar las ofertas o gangas que se observan a menudo.

Las matanzas incontroladas, las conservas caseras, todo este tipo de productos que se obtienen a través de un conducto irregular. Segundo, por ejemplo, evitar las contaminaciones cruzadas. No se deben utilizar los mismos utensilios para manipular los alimentos crudos y los alimentos cocinados, sin haber lavado antes los útiles concienzudamente. La persona que manipule los alimentos ha de prestar mucha atención a su higiene personal. Utilizar guantes en caso de heridas en las manos, recogerse el cabello, no toser o estornudar encima de los alimentos, lavarse las manos escrupulosamente al salir del cuarto de baño y abstenerse de cocinar si padece algún proceso infeccioso respiratorio. Asimismo, es aconsejable aprovechar los restos de comida lo antes posible y almacenarlos siempre en el frigorífico y nunca por un tiempo prolongado, como hemos dicho anteriormente. Estas reglas, aunque parezcan muy elementales, están demostrando que la utilización de los alimentos en el frigorífico y la ausencia de su observancia es la causa importante del tema de...

brotes de infecciones alimentarias. Son medidas preventivas, que es lo que se trata. Muy bien, doctora. Creo que son alternativas muy sencillas, muy claras, y que evidentemente tenemos que animarnos a

llevarlas a la práctica todos, ya que nos puede mejorar muchísimo nuestra salud y podemos evitar muchas enfermedades. Muchas gracias, doctora. Muchas gracias a vosotros. Hasta aquí llegó Vida y Salud. Nuestra invitada fue la doctora Rosa Sanchidrián, consejera técnica de la Subdirección de Higiene de los Alimentos del Ministerio de Sanidad y Consumo. Con ella habló la profesora de la UNED, Begoña Alonso, especialista en salud pública.

El jueves que viene comenzaremos una nueva serie de espacios de vida y salud sobre problemas cotidianos en la conducta de los hijos. Y por nuestra parte nada más. Recuerden que tenemos una nueva cita en Vida y Salud la próxima semana a las 9 de la noche aproximadamente en la programación de Radio de la UNED. Y ahora continuamos en Radio 1 Frecuencia Modulada con otro espacio habitual de los jueves. Revista de Ciencias de la Educación.