



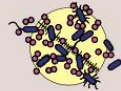
1 LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA

A través de los alimentos se pueden transmitir múltiples enfermedades. En la mayoría de los países estas dolencias constituyen uno de los mayores problemas de salud pública.

Los alimentos pueden transmitir enfermedades debido a contaminaciones físicas, químicas o biológicas, así como a la presencia de venenos naturales.

Según la OMS, las enfermedades alimentarias son aquellas que se atribuyen a un alimento específico, a una sustancia que se le ha incorporado o a su contaminación a través de recipientes mientras se prepara o distribuye.

Observa algunos ejemplos en la siguiente tabla:

¿POR QUÉ PUEDEN TRANSMITIR ENFERMEDADES LOS ALIMENTOS?	
Por contener sustancias tóxicas en su composición.	Setas venenosas. 
Por haber sido contaminados accidentalmente con sustancias químicas tóxicas o con agentes contaminantes físicos.	- Restos de detergentes y desinfectantes, dioxinas. - Trozos de vidrio. 
Por haberles añadido intencionadamente alguna sustancia para modificar sus características y resultar ésta tóxica.	Aditivos a dosis no recomendadas. 
Por contener parásitos o gérmenes patógenos que, por su proliferación, producción de toxinas, o ambas, pueden ocasionar enfermedad.	Triquinosis, infecciones alimentarias. 



Tipos de enfermedades de transmisión alimentaria

- **Intoxicaciones alimentarias:** causadas por el consumo de alimentos que contienen sustancias tóxicas, como restos de pesticidas en vegetales o productos tóxicos formados por la descomposición del propio alimento. Algunos microorganismos también producen toxinas.
- **Infecciones alimentarias:** derivadas de la ingestión de los alimentos contaminados. Su causa son los gérmenes presentes en el producto.
- **Toxiinfecciones alimentarias:** originadas por la presencia en los alimentos de gérmenes patógenos que, además de reproducirse, producen toxinas.

Generalmente, al conjunto de todas estas enfermedades se las conoce con el nombre de **toxiinfecciones alimentarias**

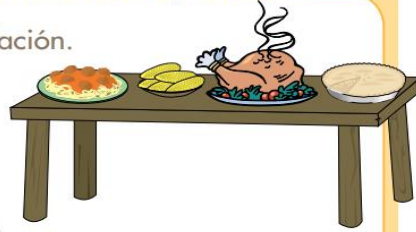
2 ¿CUÁLES SON LAS PRINCIPALES CAUSAS DE APARICIÓN DE LAS ENFERMEDADES ALIMENTARIAS?

Las enfermedades de transmisión alimentaria más frecuentes se deben a la contaminación de los alimentos con gérmenes patógenos y a su posterior multiplicación incontrolada. En la mayoría de los casos son consecuencia de un **tratamiento incorrecto de los alimentos** durante su obtención, transformación, almacenamiento o preparación. Vamos a estudiar algunos de los factores que contribuyen a la aparición de este tipo de enfermedades.

Principales causas de aparición de enfermedades alimentarias

Manipulación y conservación incorrecta de alimentos

- ⚠ Preparación de platos con excesiva antelación.
- ⚠ Mantenimiento de comidas en caliente a temperatura inferior a 65 °C.
- ⚠ Enfriamiento lento de platos cocinados.
- ⚠ Temperatura de refrigeración insuficiente.
- ⚠ Cocinado insuficiente.
- ⚠ Recalentamiento inapropiado.
- ⚠ Descongelación incorrecta.



Contaminación cruzada



El manipulador traslada gérmenes desde un área contaminada a otra limpia, a través de:

- ⚠ Su persona.
- ⚠ Utensilios.
- ⚠ Ropa...

Higiene deficiente

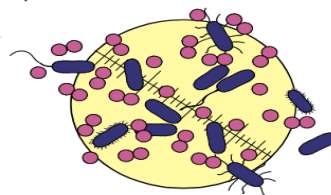
- ⚠ Falta de higiene en equipos y utensilios.
- ⚠ Malos hábitos higiénicos de los manipuladores.



¿QUÉ GÉRMEENES PROVOCAN LAS TOXIINFECCIONES ALIMENTARIAS?

Existen distintos tipos de microorganismos capaces de provocar enfermedades relacionadas con la ingesta de alimentos: *Salmonella*, *Clostridium botulinum*, *Staphylococcus aureus*, *Listeria monocytogenes* y *Escherichia coli* son los nombres de los habitualmente implicados en dolencias de este tipo.

Vamos a recordar los aspectos más importantes relacionados con estos gérmenes y las enfermedades que producen. Por supuesto no es necesario que recuerdes su nombre, pero sí que reconozcas sus efectos y la forma de controlar su crecimiento y multiplicación.



Principales gérmenes causantes de toxiinfecciones alimentarias

Nombre	Efectos	¿Dónde encontrarlos?	Alimentos
Salmonella (Salmonelosis)	Fiebre alta, dolor abdominal, diarrea, náuseas, vómitos e incluso la muerte.	- Intestino de las personas y animales. - Superficie de los huevos. - Verduras regadas con aguas residuales. - Piel y patas de ratas, ratones e insectos.	Huevos, carne de ave, pasteles, leche y productos lácteos. 
Estafilococos (Intoxicación estafilocócica)	Náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea, sin fiebre. Calambres musculares, escalofríos, estados de shock.	- Nariz, garganta y piel de las personas. - Cortes, arañazos, granos, orzuelos... - Animales.	Natas, cremas, salsas, quesos. 
Clostridium botulinum (Botulismo)	Trastornos nerviosos (debilidad, vértigo, alteraciones de la visión), fallo respiratorio e incluso muerte.	- Sobre todo en la tierra. - Intestinos de peces.	Conservas caseras, productos cárnicos envasados. 
Listeria Listeriosis	Fiebre, dolor de cabeza, a veces meningitis, aborto, coma, muerte.	- Tierra. - Aguas no potables. - Algunas personas. - Animales.	Leche cruda, quesos frescos, productos cárnicos, verduras y hortalizas. 
E. coli	Vómitos, dolores abdominales, diarreas, insuficiencia renal.	- Tubo digestivo de los animales y las personas. - Aguas no potables.	Carne, productos lácteos, frutas y verduras, pescados ahumados, almejas. 

¿QUÉ HACER PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS?

Para mantener los alimentos libres de bacterias dañinas y, por tanto, prevenir la aparición de enfermedades alimentarias deben aplicarse cuatro medidas fundamentales: **limpiar, separar, cocinar y refrigerar**.

