

Sr. / Sra. Consumidor ayúdenos a ayudarlo.

El Centro de Información al Consumidor de Alimentos C.I.C.A.

Le informa:

Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETAs) son tan importantes que requieren denuncia obligatoria en el MSP, según el Decreto 41/012 (Actualización del Código de Enfermedades y Eventos de Notificación Obligatoria). Si Usted quiere consultar al respecto puede hacerlo en la pagina del MSP <http://www.msp.gub.uy/marco-normativo/actualizaci%C3%B3n-del-c%C3%B3digo-nacional-de-enfermedades-y-eventos-de-notificaci%C3%B3n>.

Las ETAs se ubican en el grupo A de la lista de Enfermedades y Eventos Sanitarios de notificación obligatoria INMEDIATA, esto es decir dentro de las 24 horas de sospechado el evento.

Están obligados a notificarlas, los médicos, personal de salud, directores de laboratorio, directores de escuelas o liceos, entre otros que hubieran tomado contacto con el evento.

Aunque las situaciones de enfermedad transmitida por alimentos son comunes, cerca del 95% de las toxiinfecciones ocurren como casos aislados (no brotes). Determinar que exposición específica causó que una persona enfermara puede ser sumamente difícil. La evaluación de ciertos factores de riesgo asociados a determinados alimentos, así como a las prácticas de preparación y conservación, permite establecer su relación con la producción de enfermedad sea causada por patógenos, toxinas y/o tóxicos específicos.

La contaminación también puede tener origen en el ambiente o en otras personas enfermas. Pero recuerde; SIEMPRE tiene un origen. Nada sucede porque si.

Principales agentes bacterianos. A continuación se resumirá brevemente algunos agentes, la enfermedad que producen y que prácticas pueden ayudar a evitar la enfermedad.

Las bacterias son microorganismos. Se les llama microorganismo por que no son visibles a simple vista. Para poder verlos debemos emplear un microscopio para aumentar su tamaño las veces que sea necesario.

Salmonella

Se conoce vinculado a brotes desde hace tiempo. Produce gastroenterocolitis febril, con cólicos abdominales y diarrea.

Los alimentos a que se han vinculado con Salmonella son variados. Entre ellos encontramos huevos crudos, carnes de ave o cerdo poco cocidas, alimentos procesados contaminados (contaminación cruzada), vegetales crudos, frescos o germinados, frutas cortadas o peladas y también agua contaminada. En resumen: la mayoría de los alimentos son susceptibles a la contaminación por este microorganismo.

Alimentos contaminados con heces de animales (mascotas), insectos, aves, roedores han sido asociados a brotes de Salmonella.

El manipulador de alimentos, que no se lave las manos en forma correcta con agua tibia y jabón antes de tocar (manipular) un alimento se transforma en un grave peligro potencial. Después por ejemplo de ir al baño y hacer nuestras necesidades fisiológicas como defecar, nos contaminamos en mayor o menor medida pero SIEMPRE nos contaminamos. El baño es un lugar sumamente séptico (contaminado) y por lo tanto peligroso en términos de higiene. Para peor, una persona puede ser un portador asintomático que acarrea y elimina bacterias. De no tener prácticas higiénicas adecuadas, las bacterias van a pasar de las heces a las manos y de estas a los alimentos.

Normalmente los procesos de cocción o lavado y desinfección disminuyen la carga microbiana haciendo los alimentos inocuos, pero luego de esta etapa debemos extremar las medidas para evitar que los alimentos, se recontaminen (contaminación cruzada).

Algunas de las cosas que nos pueden contaminar sin advertirlo son entre otras: Perillas de puertas, Pasamanos de escaleras, Controles remotos, Teléfonos, y

también materias primas alimentarias crudas o sin desinfectar, utensilios (especialmente si se usan para varias tareas) y muchas mas imposible de detallar.

Recuerde que las Salmonellas son resistente a la congelación y a la deshidratación, no sobreviven a medios ácidos ni son resistentes al calor.

Para evitar la contaminación cruzada de productos cocidos con los crudos no debe, por ejemplo, usarse la misma tabla para carne que para vegetales porque unos contaminarán a los otros, es necesario entonces desinfectar la tabla adecuadamente entre ambos usos.

Evitar que gotas de carne cruda caigan sobre la mesada o utensilios y si esto sucede, limpiarlos adecuadamente con agua y jabón.

En las heladeras tener la precaución de colocar los alimentos crudos debajo de los alimentos cocidos.

La adecuada desinfección de manos luego de realizar actividades contaminantes como manipulación de crudos, ir al baño entre otros, es necesaria para mantener la inocuidad.

Medidas de control;

- 1- cocción completa,
- 2- lavado de manos,
- 3- separar los alimentos crudos de los alimentos cocidos,
- 4- mantener los alimentos a temperaturas correctas de refrigeración.

Staphylococcus aureus

Es uno de los principales agente de enfermedad muy frecuente a nivel mundial. Contamina los alimentos generalmente a punto de partida de reservorio humano pero también de animales domésticos donde produce una enterotoxina cuya ingestión lleva a la enfermedad.

Se caracteriza por un período de incubación corto luego de la ingesta, una predominancia de vómitos frente a diarrea en apirexia (sin estado febril).

Se resuelve, generalmente, en 24 horas.

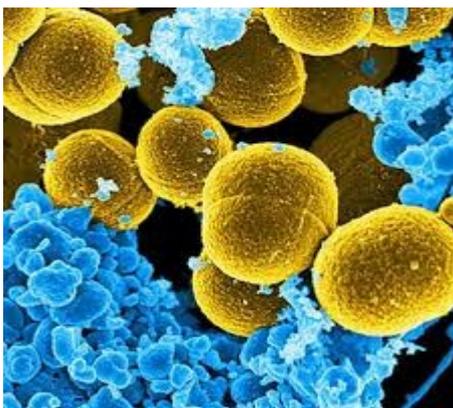
Los alimentos que se han visto involucrados en brotes son variados, generalmente procesados ej. tortas, cremas, quesos, carnes cocidas, postres rellenos o cubiertos con cremas, etc.

La prevención se basa en adecuada higiene de manos para evitar contaminar los alimentos así como la correcta refrigeración de alimentos preparados.

Debemos recordar que la presencia de *S. aureus* en las mucosas de nariz y boca (garganta) es muy frecuente, en heridas de las manos de la piel, ojos u oídos con pus por lo que la incidencia del manipulador en presencia de los alimentos es muy grande, por lo cual las medidas de higiene en la manipulación son de gran relevancia.

Medidas de control:

- 1- lavar apropiadamente, frutas y verduras crudas, superficies de la cocina, utensilios y manos
- 2- separar los alimentos crudos de los cocidos
- 3- cocinar los alimentos crudos de acuerdo a las instrucciones del fabricante
- 4- refrigerar los alimentos cocidos tan pronto como sea posible (incluidos los alimentos sobrantes)



Escherichia coli

Este microorganismo es uno de los tantos que forman parte de la flora intestinal normal. La gran mayoría no son patógenas pero algunas cepas pueden serlo y producir gastroenterocolitis de suma gravedad como es el caso de [Escherichia](#)

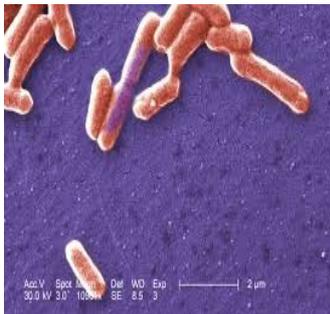
[coli O157:H7](#). También pueden participar de procesos infecciosos graves de otros órganos del cuerpo.

Las encontraremos en las aguas servidas y otros tantos ambientes dada su gran ubicuidad.

Los procesos de cocción controlan adecuadamente este microorganismo y las medidas de control son las generales como desinfección de manos y utensilios, control de contaminación cruzada, adecuados procesos de cocción, adecuados procedimientos de lavado y desinfección de materias primas y control de la cadena de temperatura.

Medidas de control:

- 1- enfriar rápidamente los alimentos
- 2- no mantener los alimentos a temperatura ambiente
- 3- cocinar y recalentar bien los alimentos
- 4- cuidar la higiene personal
- 5- evitar contaminación cruzada
- 6- proteger las fuentes de agua



Listeria monocytogenes

Es una bacteria ubicua que se caracteriza por tolerar las temperaturas de refrigeración y producir biofilms (capas bacterianas sobre las superficies), lo que hace difícil su erradicación.

Ha provocado brotes a nivel mundial. La enfermedad que puede producir es una gastroenteritis leve o enfermedad invasiva potencialmente grave en huéspedes susceptibles como embarazadas, niños pequeños, personas mayores, pacientes en tratamiento con inmunodepresores entre otros.

En estos casos puede presentarse como meningitis.

Los alimentos involucrados son productos lácteos no pasteurizados, frutas o vegetales no sanitizados, derivados cárnicos etc. Se recomienda extremar las medidas de higiene en la preparación de los alimentos cuando se trata de huéspedes susceptibles.

Lavado de manos frecuentes, preparación diaria de alimentos y refrigeración adecuada.

Hacer énfasis en la higiene de la heladera domestica y en la adecuada separación de productos crudos y cocidos.

Medidas de control:

- 1- evitar el consumo de quesos frescos no elaborados con leche pasteurizada
- 2- lavar cuidadosamente las verduras crudas
- 3- recalentar los alimentos adecuadamente
- 4- evitar la contaminación cruzada entre alimentos cocidos y crudos
- 5- lavar correctamente frutas y verduras
- 6- lavar las manos apropiadamente

Clostridium perfringens

Es una bacteria anaerobia (sin presencia de oxígeno) esporulada, que provoca una gastroenterocolitis autolimitada, con cólicos abdominales.

Se lo ha asociado a carnes cocidas mal refrigeradas y se han visto brotes en campamentos. Trozos grandes de carnes cocidas (pollo, pulpas, piernas de cerdo) salsas carnes poco cocinadas o mal recalentadas y que se dejan a temperatura ambiente favorecen la germinación de las esporas para convertirse en bacteria, que se reproducen y producen la toxina en el intestino luego de ser consumido.

Para evitarla debe refrigerarse las carnes que no se consuman en las siguientes dos horas de elaboradas, (no dejarlas en la parrilla).

Medidas de control:

- 1- refrigerar inmediatamente los alimentos cocinados
- 2- lavar los productos frescos apropiadamente

Bacillus cereus

También, se asocia con brotes de gastroenterocolitis, es un bacilo gram positivo esporulado productor de toxinas.

Se han registrado casos de nivel mundial, asociado al arroz u otros, almacenado luego de preparado a temperatura ambiente y recalentado en forma inadecuada antes de consumir.

Nuevamente para la prevención se recomienda preparar lo que se va a consumir y refrigerar adecuadamente los sobrantes.

Medidas de control:

- 1- lavar las manos
- 2- lavar los alimentos y utensilios
- 3- separar los alimentos crudos de cocidos

RECUERDE

Lavase las manos siempre después de ir al baño haga o no sus necesidades.

Lavase las manos siempre después de levantar un objeto del suelo.

Lavase las manos siempre después de estornudar, rascarse, tocarse el pelo, la barba, el oído.

Secarse con papel, toallas de papel o aire caliente.