

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS Y ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS (ETA)

Las enfermedades transmitidas por alimentos, llamadas corrientemente ETA, constituyen uno de los problemas de salud más frecuentes en nuestra región.

Estas enfermedades se producen por la ingestión de alimentos y/o agua que contienen: bacterias, virus, hongos o parásitos, todos microscópicos (es decir no observables a simple vista), o sustancias tóxicas que algunos de ellos producen y sustancias químicas tóxicas en cantidades tales que afecten la salud del consumidor.

Los signos más comunes de las ETA son vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. En casos extremos se puede producir la muerte. Estos síntomas aparecen a las pocas horas de consumido el alimento o hasta tres días después. En algunos casos, como la hepatitis A, la enfermedad se hace evidente recién a los 30 días de consumido el alimento o agua.

Las ETA se presentan en el hombre como una infección o una intoxicación.

¿Qué es una infección? Se produce cuando un organismo patógeno, presente en el agua y/o alimento, se introduce en el hombre y le provoca una enfermedad.

¿Qué es una intoxicación? Se produce cuando una sustancia tóxica o venenosa presente en el agua y/o alimento, se introduce en el hombre y le provoca una enfermedad. Siempre son sustancias químicas pero su origen puede ser diverso; es decir, pueden ser sustancias tóxicas que están naturalmente en el agua, las plantas o los animales, o toxinas elaboradas por los microorganismos presentes en el alimento. También sustancias que se incorporan a los alimentos en forma accidental o intencional.

Los consumidores creen que las intoxicaciones por venenos químicos (plaguicidas, aditivos) son más frecuentes que las infecciones. Sin embargo, esta percepción es equivocada. Se estima que el 80% de las ETA es causado por microorganismos y/o sus toxinas. Justamente, son las enfermedades que se pueden evitar implementando las buenas prácticas en la manipulación de alimentos.

Los principales factores que causan los brotes de ETA

1. Enfriamiento inadecuado
2. Preparación con demasiada anticipación al consumo
3. Almacenamiento inadecuado
4. Conservación a temperatura del ambiente
5. Tratamiento térmico insuficiente
6. Conservación en caliente inadecuada
7. Higiene personal insuficiente
8. Contaminación cruzada
9. Ingredientes de origen dudoso

¿Qué son las bacterias?

Son microbios que se encuentran en:

- el agua
- la tierra
- el aire
- los alimentos
- los animales
- las personas

Las bacterias patógenas pueden ser transmitidas por los alimentos, sin que lo alteren en forma evidente, por lo que el alimento se consume y se presenta la enfermedad.

Las bacterias duplican su número cada 20 minutos, cuando encuentran las condiciones adecuadas para su desarrollo.

¿Qué necesitan las bacterias para vivir y multiplicarse?

- ◆ **Agua:** por eso los alimentos ricos en agua o frescos (también llamados perecederos) son propensos para el desarrollo bacteriano y se consideran de alto riesgo. Los alimentos secos, en cambio, no favorecen la multiplicación de las bacterias: son los alimentos no perecederos.
 - Alimentos de alto riesgo: carnes de todo tipo crudas y cocidas, cremas, tortas, canapés, sandwiches, lácteos.
 - Alimentos de bajo riesgo: fideos secos, lentejas, porotos, arroz, azúcar.

- ◆ **Temperatura:** la mayoría de las bacterias puede multiplicarse entre los 5°C y los 60°C, aunque lo hacen más rápidamente a la temperatura óptima, que es cercana a la del cuerpo del hombre: 36°C. A temperaturas bajas, como la de la heladera (4°C), las bacterias no mueren, permanecen como “dormidas” y se reactivan cuando son llevadas a temperaturas superiores. A temperaturas mayores a 63°C las bacterias comienzan a morir.
Sin embargo, algunas bacterias se encapsulan formando esporas y resisten temperaturas más altas. Por eso, aunque un alimento haya sido cocido, puede transformarse en peligroso a medida que su temperatura desciende, pues las bacterias se liberan de sus esporas y vuelven a reproducirse.

¿Qué es la cadena de frío?

Los alimentos de alto riesgo, que se conservan a bajas temperaturas, no deben perder frío hasta el momento de ser consumidos. Respetar la cadena de frío significa que una vez producidos serán refrigerados o congelados y deberán mantener la temperatura durante su distribución, en transportes adecuados, en los comercios donde se expenden y en las casas. Si la temperatura del alimento aumenta, se corre el riesgo de que las bacterias se reactiven y ocasionen una ETA. Asimismo, los alimentos congelados, una vez que se descongelan, no deben volver a congelarse sin ser sometidos a una previa cocción.

¿Qué es la contaminación cruzada?

La contaminación cruzada se produce cuando se transfieren microorganismos de un alimento contaminado a otro que no lo está. Por ej.: si con un cuchillo se corta un pollo crudo y con ese mismo cuchillo, sin lavarlo, se corta una rebanada de queso, los microorganismos que estaban en el pollo crudo pasarán al queso y de esta forma lo contaminarán.

Conservas caseras: alimentos en escabeche, salsas de tomate, etc., son responsables de muchas intoxicaciones. Con frecuencia provocan una enfermedad mortal: el botulismo. Para prevenirla, una vez preparada la conserva, se la debe mantener siempre en la heladera. En estas condiciones, la bacteria del botulismo no se puede multiplicar.

Huevos: es común que estén contaminados con Salmonella, bacteria que provoca ETA. Se deben evitar las preparaciones caseras que utilicen huevo crudo o a medio cocer, por ej., la mayonesa casera.

Carnes: consumirlas siempre completamente cocidas, para asegurar que mueran todas las bacterias.

Reglas de oro de la OMS para la preparación higiénica de los alimentos

- Elegir alimentos tratados industrialmente con fines higiénicos.
- Cocinar bien los alimentos.
- Consumir los alimentos inmediatamente de cocinados.
- Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos.
- Recalentar bien los alimentos.
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados.
- Lavarse las manos a menudo.
- Mantener escurpulosamente limpias todas las superficies de la cocina.
- Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.
- Utilizar agua potable.

ACTIVIDADES

1. **Complementar el texto anterior con investigación bibliográfica.**

2. **Confeccionar material de divulgación acerca de la Prevención de las ETA.**

A partir de la información obtenida, el grupo realizará un vídeo (de aproximadamente 10 minutos de duración), una presentación en power point o afiches de carácter didáctico. Éstos estarán destinados al público en general, por lo que deben traducir la información a consejos prácticos, para la prevención de las ETA. Los trabajos de todos los grupos serán exhibidos y debatidos posteriormente en clase.