

Las siete bacterias más comunes en alimentos

Las bacterias, entre las que se incluyen Salmonella o E. coli, son los patógenos más habituales en los alimentos, además de virus y mohos

Por NATÁLIA GIMFERRER MORATÓ | 7 años de experiencia | 53468



Imagen: Oskari Kettunen

Prevenir la presencia de patógenos es primordial para asegurar la calidad y la seguridad de los alimentos. En la gran mayoría de ocasiones, el motivo de una infección alimentaria es una mala praxis en la manipulación de los alimentos. Vegetales que no se lavan de forma adecuada, comida elaborada con manos sucias o una mala higiene de los utensilios de cocina son los factores más destacados. Las bacterias son los patógenos más conocidos en la contaminación alimentaria, son los más habituales y los más estudiados. Se conocen sus debilidades y sus fortalezas, se sabe cómo actúan y cómo se multiplican. El artículo proporciona información de consulta rápida sobre **las bacterias más habituales, qué alimentos afectan y cómo evitarlas**.

Las bacterias son los patógenos más habituales en los alimentos, aunque no son los únicos. Virus, mohos y levaduras también suelen frecuentar los alimentos. Las bacterias pueden causar al consumidor **infección e intoxicación**, son dos consecuencias diferentes. La infección se produce por la ingesta de alimentos contaminados con bacterias vivas que entran en el huésped y provocan la enfermedad. La intoxicación, en cambio, aparece cuando se ingieren alimentos que antes se han contaminado con bacterias que producen toxinas, y estas últimas son las que causan la enfermedad. Sin embargo, el denominador común de todas ellas son los síntomas gastrointestinales que producen: dolor abdominal, náuseas, vómitos, diarreas, calambres, fiebre, etc.

Salmonella

Alimentos implicados:

- ⌘ Los huevos crudos en primer lugar y todos los derivados en cuya elaboración se utiliza huevo crudo, como mayonesa, clara batida o leche con huevo.
- ⌘ Aves crudas o poco cocinadas.
- ⌘ Alimentos ya elaborados que se dejan a temperatura ambiente durante varias horas.

Recomendaciones:

- ⌘ No lavar los huevos, la cáscara es muy porosa y la humedad facilita la penetración de bacterias en el interior. La salmonella se encuentra en la cáscara.
- ⌘ No utilizar huevos rotos, con restos de plumas o heces.
- ⌘ Conservarlos en el frigorífico para aumentar su vida útil, aunque pueden almacenarse a temperatura ambiente.
- ⌘ Lavar el plato y utensilios donde se ha batido o manipulado huevo crudo para que no entre en contacto con los alimentos elaborados.
- ⌘ Cocinar la carne en general, pero sobre todo las aves, la temperatura en el interior debe alcanzar los 65°C.

E. coli

Alimentos implicados:

- ⌘ Carne de res cruda o poco cocinada.
- ⌘ Productos frescos crudos.
- ⌘ Leche cruda.
- ⌘ Jugos de fruta sin pasteurizar.
- ⌘ Agua contaminada o sin un adecuado tratamiento de [potabilización](#).

Recomendaciones:

- ⌘ Cocinar de forma adecuada la carne de res, sobre todo las hamburguesas.
- ⌘ Control de los alimentos frescos en el origen, de forma especial la **leche y la carne**.
- ⌘ Evitar consumo de leche no pasteurizada o agua no potabilizada.
- ⌘ Desinfectar los vegetales que vayan a consumirse crudos o bien lavarlos con abundante agua.

Listeria monocytogenes

Alimentos implicados:

- ¿ Alimentos refrigerados (se multiplica de forma rápida durante el almacenamiento de los alimentos a una temperaturas de refrigeración).
- ¿ Alimentos listos para consumir a base de carne de res, pollo o pescado.
- ¿ Leche cruda.
- ¿ Quesos blandos.
- ¿ Verduras con un excesivo almacenamiento en origen.
- ¿ Productos en conserva o [ahumados](#).

Recomendaciones:

- ¿ Evitar el almacenamiento prolongado, incluso en refrigeración, de vegetales.
- ¿ Limpiar y desinfectar las superficies de uso y los utensilios en contacto con alimentos crudos.
- ¿ Mantener una cuidadosa [higiene](#) del frigorífico.
- ¿ Asegurar una correcta cocción de los alimentos.

Campylobacter jejuni

Alimentos implicados:

- ¿ Carne de pollo cruda o poco cocinada.
- ¿ Leche sin pasteurizar.
- ¿ Agua sin un adecuado tratamiento de potabilización o contaminada.
- ¿ [Pescado crudo](#) o poco cocinado.

Recomendaciones:

- ¿ Cocinar de forma adecuada la carne de pollo.
- ¿ Evitar contaminación cruzada, es decir, no mezclar carne cruda con alimentos ya cocinados. Este es el mayor riesgo de esta bacteria, por tanto, es importante la correcta higiene de las tablas de cortar, utensilios, [platos](#), etc.

Staphylococcus aureus

Alimentos implicados:

- ¿ Alimentos cocinados ricos en proteínas: jamón cocido, carne de ave.
- ¿ Productos de pastelería (sobre todo los rellenos de crema).
- ¿ Productos lácteos.
- ¿ Ensaladas.

Recomendaciones:

- ¿ Imprescindible una buena praxis higiénica, es una bacteria resistente a las condiciones ambientales y en la mayoría de los casos convierte a los manipuladores de alimentos en su principal vía de propagación.
- ¿ Mantener los alimentos bajo temperaturas de refrigeración ya que el [frio](#) impide que se forme la toxina que desencadena la infección en humanos.

Shigella

Alimentos implicados:

- ¿ Productos lácteos.
- ¿ Carne de res y de pollo.
- ¿ Ensaladas.
- ¿ Frutas y verduras crudas.
- ¿ [Ostras](#) crudas.
- ¿ Agua no potabilizada o contaminada.

Recomendaciones:

- ¿ Evitar consumir alimentos crudos o poco cocinados.
- ¿ Mantener los productos crudos en refrigeración.
- ¿ Adecuada higiene personal.
- ¿ Evitar la contaminación cruzada, lavar utensilios de cocina después de su uso para no mezclar alimentos crudos con cocinados.

Yersinia enterocolitica**Alimentos implicados:**

- ¿ Carne de res.
- ¿ Pescado.
- ¿ Marisco crudo.
- ¿ Productos lácteos.
- ¿ Productos frescos.
- ¿ Agua no potabilizada o contaminada.

Recomendaciones:

- ¿ Evitar conservar los alimentos en refrigeración largos periodos de tiempo ya que es una bacteria resistente al frío.
- ¿ Evitar el consumo de carne o pescado crudo o poco cocinado.
- ¿ Evitar contaminación cruzada.
- ¿ Extremar condiciones de higiene del [manipulador](#).

Etiquetas: [contaminación](#), [intoxicación](#), [patógenos](#), [salmonella](#)

[RSS sobre Bacterias](#)

ExvFduhq:  Recetas  Todo EROSKI CONSUMER

introduce tu búsqueda

 BUSCAR

Hq HurvnlFrqvxq hu

Gh lqwhjpv

Hg1f1E3c 1b suhvd

Sorry, the browser you are using is not currently supported. To use the comments, Disqus recommends the following browsers:

[Firefox](#)

[Chrome](#)

[Internet Explorer 9](#)

[Safari](#)

Normas de publicación de los comentarios

Los comentarios de EROSKI CONSUMER están moderados para asegurar un diálogo constructivo entre los usuarios, por lo que no aparecerán inmediatamente.

Aquí explicamos qué criterio seguimos para publicar comentarios. Aquellos usuarios que no sigan estas normas de cordialidad no verán sus opiniones en nuestra web:

- ¿ Envia, por favor, comentarios destinados a compartir opiniones en relación a los temas publicados en nuestro portal.
- ¿ Evita los insultos o las descalificaciones para fomentar un ambiente en el que todos se sientan cómodos y libres, en definitiva, un tono que propicie la participación.
- ¿ Al comentar, procura no ser repetitivo. En este sentido, no se publicarán comentarios de usuarios que utilicen otros perfiles para incidir en un mismo tema.
- ¿ No uses este canal para anunciar contenidos comerciales.

Eroski Consumer no se hace responsable de las opiniones vertidas por los usuarios.

Eroski Consumer es un producto informativo de Fundación Eroski. Cualquier comentario sobre la marca Eroski debe dirigirse a la [Atención al Cliente](#) de Eroski.

Enero 2013
Diciembre 2012
Noviembre 2012
Octubre 2012
Septiembre 2012
Julio / Agosto 2012

En EROSKI CONSUMER nos tomamos muy en serio la privacidad de tus datos, Aviso legal. © Fundación EROSKI

Visita nuestro canal
EROSKI CONSUMER TV



[Privacidad](#) | [Accesibilidad](#) | [Legal](#)

