

Protegerse de bacterias y virus alimentarios

Fuente: CONSUMER

www.agroinformacion.com

Fecha: 22 de Febrero de 2010

Autor: NATÀLIA GIMFERRER MORATÓ

Limpiar, separar, cocer y refrigerar son las cuatro acciones primordiales que se deben tener en cuenta para prevenir la mayoría de las infecciones alimentarias

En la Unión Europea, como en el resto del mundo, se hace hincapié en aspectos claves de la alimentación, como un consumo responsable y la garantía de que los alimentos son seguros. Es fundamental que las autoridades sanitarias de cada país apliquen medidas para evitar que estos se contaminen y que los consumidores, en su hogar, adopten unas prácticas adecuadas de manipulación y de conservación. Los pasos básicos son limpiar, separar, cocer y refrigerar. Aprenderlo ayuda a evitar cualquier contaminación causada por virus y bacterias, los principales microorganismos que atacan a los alimentos y, en consecuencia, a la salud de las personas.

La relación entre ciertas prácticas incorrectas de manipulación y la aparición de toxiinfecciones alimentarias está más que demostrada. Para prevenirlas, es importante conocer cuáles son los posibles riesgos, qué los provocan y qué medidas son eficaces para acabar con ellos. Los microorganismos patógenos pueden contaminar cualquiera de los alimentos que se consumen. Para evitarlo, es necesario tener en cuenta cuatro normas básicas: limpiar, separar, cocer y refrigerar. Llevar a cabo estas cuatro acciones de forma correcta supone prevenir la mayoría de las infecciones alimentarias causadas tanto en el domicilio como en la restauración colectiva.

- **Limpiar.** Antes de preparar los alimentos, deben limpiarse. Además, hay que lavar todos los utensilios que se vayan a utilizar, antes y después de cada uso. El objetivo es evitar la contaminación de los utensilios hacia el alimento.
- **Separar** los alimentos crudos de los cocinados. Es de vital importancia para evitar el traslado de los patógenos residentes en los alimentos crudos a los listos para consumir. Se pueden utilizar recipientes distintos para guardar unos y otros y, antes de manipularlos, lavarse las manos.
- **Cocer.** Es la regla principal y que asegura una mayor inocuidad. Llevar el interior del alimento a una temperatura segura, de unos 60°C, garantiza la desaparición de la mayoría de los patógenos. Hay que vigilar los alimentos poco cocinados, ya que una incorrecta manipulación puede desencadenar una intoxicación.
- **Refrigerar.** La mayoría de los patógenos dejan de multiplicarse en ambientes fríos, pero esto no quiere decir que desaparezcan, sino que se evita una multiplicación peligrosa.

Hepatitis A, anisakis y rotavirus

Debe tenerse en cuenta que la gravedad de ingerir un alimento contaminado depende también del tipo de bacteria o virus implicado. La hepatitis es una inflamación del hígado. De los diferentes tipos, la A es una de las variantes más contagiosas, causada por contaminación alimentaria. El nombre de la intoxicación se asocia al del virus. No

sólo se adquiere mediante el consumo de alimentos contaminados, sino que también puede propagarse por el contacto oral-fecal o a través del consumo de agua infectada con heces portadoras del virus. En la mayoría de los casos, este virus se halla en moluscos bivalvos como las almejas, ostras o mejillones. Prevenir esta contaminación pasa por evitar consumir los alimentos crudos, poco hechos o al vapor. En estos dos últimos casos debe garantizarse que han recibido un tratamiento suficiente.

Anisakis es un parásito que infecta a grandes peces. A través de sus heces, se liberan huevos del parásito en el mar, que más tarde ingerirán otros peces más pequeños. Una mala manipulación de los alimentos con larvas de anisakis provoca su contaminación y, en consecuencia, pone en riesgo la salud del consumidor. En la mayoría de los casos, se halla en el pescado crudo. Por tanto, es obligatorio extremar la precaución en los alimentos poco cocinados o crudos. Preparaciones como el sushi, los boquerones o el ceviche tienen que someterse, antes de ingerir, a un proceso de congelación inferior a -20°C durante un periodo de 24 horas.

Los rotavirus son otro de los virus que infectan a humanos a través de los alimentos. Se transmiten por vía oral o fecal y por el contacto directo de persona a persona a través de manos contaminadas. Los manipuladores de alimentos son los responsables de infecciones provocadas por este virus, sobre todo en elaboraciones de platos como ensaladas o frutas que no pasan por un cocinado posterior. Además, es muy estable en el medio ambiente y se halla en infinidad de alimentos. La manera más eficaz de prevenirlo es llevar a cabo una estricta higiene en todo el procesado y un lavado correcto de las manos antes y después de la manipulación.

Campylobacter, E. coli y Clostridium

Campylobacter es uno de los microorganismos que más intoxicaciones alimentarias provoca, sobre todo, a través de los alimentos crudos. Puede hallarse en elevadas concentraciones, en especial en las aves crudas, que son las más afectadas por este patógeno. Para evitar que la contaminación se propague en los alimentos cocinados, debe mantenerse una estricta limpieza. E. coli es una bacteria de procedencia fecal, por tanto, su presencia en los alimentos indica que ha habido contacto con materia de esta naturaleza. Esta bacteria no sobrevive en medios no entéricos, por lo que encontrar restos indica que la contaminación es reciente. En muchas ocasiones, se utiliza como microorganismo índice para la detección de contaminaciones recientes. Además, su detección es simple y se realiza mediante controles rutinarios en cualquier laboratorio.

El consumo de carne de bovino poco cocinada o cruda, como las hamburguesas poco hechas, supone la manera más común de infección. También se localiza en alimentos como la carne de pavo, la leche, el yogur, los vegetales crudos o el agua. Para evitar su presencia, los alimentos deben cocinarse bien, a temperaturas mínimas en el interior de 65°C . No se deben consumir crudos o poco hechos. Hay que mantener especial cuidado para no favorecer la contaminación cruzada entre alimentos crudos y cocinados y mantenerlos a temperaturas inferiores a 5°C .

Clostridium Perfringens es uno de los patógenos más omnipresentes: se encuentran en el suelo, el agua y en el contenido intestinal de mamíferos y aves. La gran mayoría de toxiinfecciones alimentarias están provocadas por el consumo de carnes crudas o sometidas a un incorrecto tratamiento térmico. Estos patógenos tienen capacidad para sobrevivir a la cocción y multiplicarse en las comidas que se guardan durante varios

días. Evitarlo pasa por la cocción adecuada de carnes. En los estofados o guisos que se preparan con antelación es importante combatir la temperatura de forma rápida y mantener la carne en refrigeración, sobre todo en los guisos cuya carne está rellena y hay una mayor probabilidad de infección.