

# Reducir la presencia de E. coli

Fuente: EROSKI CONSUMER

[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

Fecha: 9 de agosto de 2010

Autor: NATÀLIA GIMFERRER MORATÓ

*La prevención de E.coli pasa por aplicar medidas de control a lo largo de todos los procesos de la cadena alimentaria, incluidos los mataderos*

Escherichia coli es una bacteria que habita de manera natural en los intestinos de los animales, incluido el ser humano. A pesar de que la gran mayoría de especies no son nocivas para la salud, algunas, como E.coli O157:H7, pueden causar graves intoxicaciones alimentarias. Saber controlar su incidencia y llevar a cabo adecuadas prácticas de higiene es vital para erradicarla. Diversos estudios llevados a cabo desde 1998 hasta 2007, dentro del Programa de Vigilancia de la Seguridad Alimentaria, en España, indican una escasa presencia del patógeno en carne fresca de ave, cerdo, cordero, conejo o leche fresca. Sólo en una pequeña parte de muestras de carne fresca han aparecido brotes de la bacteria. La transmisión en humanos se produce sobre todo por el consumo de alimentos contaminados con heces de animales, por la contaminación fecal del agua o por una contaminación cruzada durante la preparación de las comidas. El manipulador constituye una de las principales vías de transmisión.

Algunos de los principales alimentos implicados en los brotes por E. coli O157:H7 son las hamburguesas, la sidra de manzana, el yogur, el queso fresco, el salami curado o el maíz cocido, aunque la bacteria también puede sobrevivir y crecer en las ensaladas vegetales. El principal objetivo para la prevención de una posible toxiinfección es el cuidado desde la granja y, sobre todo, en las industrias y los locales donde se sirven o cocinan alimentos.

## **Recomendaciones en las industrias**

La prevención de la infección por E. coli requiere medidas de control a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde la granja hasta la elaboración de las comidas, ya sea en establecimientos industriales o en el ámbito doméstico. Unas adecuadas prácticas durante el sacrificio del animal contribuyen a reducir la contaminación por E. coli en la carne. El conocimiento y la educación de los trabajadores en cuanto a manipulación higiénica de los alimentos se refiere es esencial para mantener una mínima contaminación microbiológica. Debe tenerse en cuenta que la prevención de la contaminación de la leche cruda en las granjas no es del todo factible, aunque la educación de los trabajadores en buenas prácticas de higiene es imprescindible para mantener una mínima contaminación.

¿Qué deben tener en cuenta las industrias? Además de los productos cárnicos, estas pautas deben seguirse también en los mataderos:

- Evitar la rotura intestinal del animal para que el contenido intestinal no contamine la canal del animal.
- Mantener prácticas higiénicas para evitar contaminaciones cruzadas.

- Usar utensilios limpios y exclusivos para cada tarea y desinfectarlos de manera frecuente.
- Limpiarse de forma habitual las manos, como mínimo al empezar el trabajo, después de cualquier pausa, siempre que se vaya al servicio y en caso de contacto con posibles focos de contaminación.
- Utilizar ropa limpia y adecuada.
- Evitar la manipulación de alimentos del personal con algún cuadro de descomposición como mínimo hasta 48 horas después de la remisión de los síntomas.

### **Preparar y servir comida**

Cuando los alimentos llegan al establecimiento donde se prepara o sirve la comida, es decir, en el último eslabón hasta que llega al consumidor, las pautas a seguir son:

- Llevar a cabo una correcta cocción de las piezas de carne y los preparados de carne como las hamburguesas o las salchichas. Es importante asegurar que se alcanza una temperatura mínima de 68°C durante 15 segundos en el centro de la pieza. Aun así, las recomendaciones más estrictas aconsejan sobrepasar incluso los 70°C para garantizar la destrucción de las bacterias y las toxinas. Es importante destacar que no es suficiente valorar el cambio de color de la carne para saber si está cocinada o no, sino comprobar la temperatura mediante termómetros específicos.
- Formar a los manipuladores sobre buenas prácticas higiénicas para evitar las contaminaciones cruzadas.
- Utilizar utensilios limpios y exclusivos para cada tarea.
- Evitar el contacto de productos crudos destinados a ser cocinados con productos cocinados listos para su consumo.
- Evitar el consumo de leche cruda si no ha hervido antes.
- Utilizar agua potable para la limpieza de frutas y verduras.
- Realizar el transporte de comidas preparadas a la temperatura adecuada: entre 4°C y 8°C la de refrigeración para el transporte en frío y una mínima de -65°C para el transporte en caliente.
- Es importante asegurar una temperatura mínima de -70°C en el centro de la pieza cuando sea necesario recalentar un alimento ya preparado.

La labor del consumidor en su casa también es muy importante ya que casi la mitad de las toxiinfecciones alimentarias se producen en los propios domicilios por una mala manipulación.

### **ATENCIÓN EN LA ADQUISICIÓN**

Ante todo, es importante adquirir los productos más seguros y saberlos almacenar para evitar cualquier posible infección. En el momento de la compra se compran primero los productos no perecederos y los enlatados ya que mientras se realiza la compra no se deterioran. Los productos congelados y los alimentos perecederos como la carne y el pescado deben dejarse para el final. Si se adquiere carne picada, ésta deberá picarse en el momento en que se adquiere. Para llevar los alimentos a casa, se pondrán los frescos en bolsas separadas para evitar que los jugos contaminen los demás productos de la cesta de la compra. El tiempo desde que se realiza la compra hasta que se deja en el refrigerador debe ser mínimo y nunca sobrepasar las dos horas. Es muy importante conocer la procedencia de todos los alimentos, y no comprar chorizos frescos, salchichones frescos o hamburguesas que se fabriquen en locales no autorizados.

Si se compra comida lista para consumir, ésta deberá estar separada de las carnes crudas. La comida refrigerada o congelada debe pasar el menor tiempo posible a temperatura ambiente. Si algún producto se descongela durante el transporte hasta el domicilio, es preferible desecharlo y nunca volverlo a congelar.