

Prevención de enfermedades transmitidas por los alimentos

Desde que se obtiene la materia prima y hasta que llegan a nuestra mesa, los alimentos pasan por una serie de etapas, todas ellas sometidas a controles para garantizar su seguridad. Sin embargo, los alimentos podrían contaminarse en alguna fase de la cadena alimentaria y, en consecuencia, transmitir infecciones e intoxicaciones de origen alimentario. Algunas de estas enfermedades pueden ser de gravedad para determinadas personas, como, por ejemplo, las personas con el VIH con un sistema inmunitario más debilitado.

La contaminación de un alimento puede ser de **origen biológico** –producida por microorganismos (bacterias, virus, parásitos)–, **químico** –producida por la presencia de sustancias químicas (contaminación en el mar, aditivos no autorizados o en cantidades que superan los límites autorizados)– o **físico** –producida por la presencia de sustancias extrañas al alimento (plumas, plásticos, maderas, etc.)–.

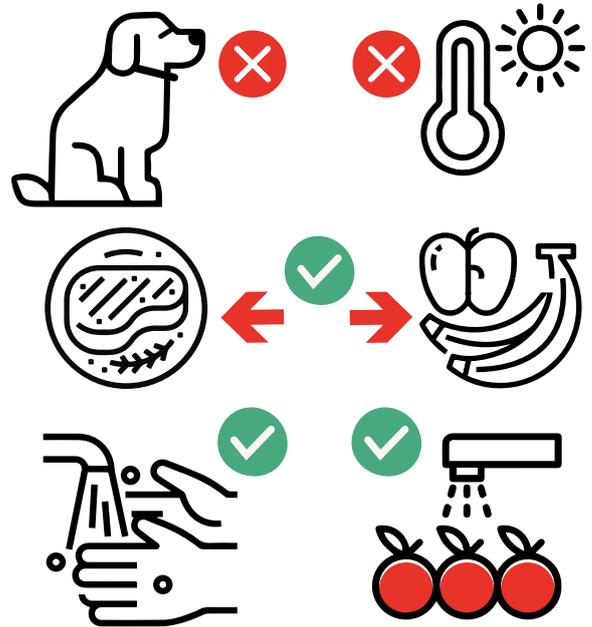
La mayoría de las infecciones e intoxicaciones de origen alimentario tienen lugar en el ámbito del hogar y para que se produzcan deben concurrir dos circunstancias:

1) Que el microorganismo llegue al alimento.

Esto puede suceder por una manipulación inadecuada de los alimentos, por ejemplo, al tocarlos con las manos sin lavar, especialmente después de ir al baño; al toser o estornudar sobre ellos, o al utilizar paños o utensilios contaminados.

www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL E INTERESANTE
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.



2) Que el microorganismo encuentre en el alimento las condiciones favorables de temperatura, humedad y nutrientes que le permitan multiplicarse.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, cada año, más de 23 millones de personas enferman en Europa por consumir alimentos contaminados. De estas personas, cerca de 5.000 fallecen por complicaciones tras una intoxicación alimentaria. Entre las enfermedades más frecuentes se incluyen campilobacteriosis, salmonelosis, listeria o infecciones por *Escherichia Coli* (*E. Coli*).

Todas estas enfermedades comparten los mismos factores de riesgo: temperatura inadecuada en la conservación de los alimentos; manipulaciones incorrectas; cocción insuficiente; falta de higiene, y contaminación cruzada. Esta se produce cuando se manejan alimentos crudos y cocinados sin la debida separación ni diferenciación de utensilios.

Cinco claves para la seguridad alimentaria

Todos los eslabones de la cadena alimentaria tienen un papel y una responsabilidad para conseguir la seguridad alimentaria. Los consumidores somos el último eslabón de la cadena alimentaria y tenemos también la responsabilidad de garantizar la seguridad de los alimentos, poniendo en práctica hábitos correctos de higiene y seguridad en la compra, transporte, conservación, preparación y servicio de los alimentos.

Siguiendo estas cinco claves de la OMS, no sólo se previenen enfermedades por comer alimentos contaminados, sino que también se contribuye a prevenir otras enfermedades causadas por manipular animales infectados.

1. Mantener la limpieza

- Lavarse siempre las manos antes de preparar alimentos y también varias veces durante la preparación.
- Lavarse siempre las manos después de ir al baño.
- Lavar cuidadosamente todas las superficies y el menaje usado en la preparación de los alimentos.
- Proteger los alimentos y la cocina de insectos, mascotas y otros animales (conserva los alimentos en recipientes cerrados).

2. Separar alimentos crudos y cocinados

- Separar siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer.
- No utilizar los mismos utensilios, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular alimentos crudos, como pescado, carne o pollo, y para alimentos ya cocinados.
- Conservar los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.

3. Cocer, guisar, asar o freír completamente

- Al cocinar, hay que evitar que los alimentos queden crudos en su interior, especialmente la carne, el pollo, los huevos y el pescado.
- Asegurar que las sopas y los guisos alcancen la ebullición.
- Recalentar bien la comida cocinada.

4. Mantener los alimentos a temperaturas seguras

- No dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente.
- Almacenar en refrigeración tan pronto como sea posible los alimentos cocinados y los perecederos, preferiblemente por debajo de 5° C.
- Mantener la comida ya cocinada que va a ser consumida caliente por encima de los 60° C.
- No guardar comida mucho tiempo, aunque sea en el congelador. Los alimentos para niños deben consumirse inmediatamente una vez preparados.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente, si no en la parte baja del frigorífico.

5. Usar agua y alimentos seguros

- Utilizar agua potable.
- Seleccionar alimentos saludables y frescos.
- No consumir leche no procesada, es decir, que no haya sido pasteurizada o esterilizada.
- Lavar frutas y hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No consumir alimentos después de su fecha de caducidad.

gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

SUBVENCIONA



POB SOLIDARITAT
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



SECRETARÍA DE ESTADO DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA Y EQUIDAD EN SALUD
DIVISIÓN DE CONTROL DE LOS ALIMENTOS Y BÉBIDAS



Generalitat de Catalunya

Salut / Agència de Salut Pública de Catalunya



Diputació de Barcelona

Àrea d'Iguatallat i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE IMMIGRACIÓ I SALUT



eSPiC
Equip de salut pública i comunitària