

¿CÓMO SE PREVIENEN LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS?

Teniendo en cuenta la existencia de tres casos sospechosos de botulismo alimentario en Uruguay, y considerando que esta intoxicación es consecuencia de la ingestión de alimentos no inocuos, se desarrollan los siguientes lineamientos que incluyen prácticas generales y específicas a fin de prevenir la ocurrencia de ésta y otras enfermedades transmitidas por alimentos.

¿QUÉ SIGNIFICA QUE UN ALIMENTO ES INOCUO?

Es un alimento que no pone en riesgo la salud de las personas, luego de ser consumido por las mismas.

¿CÓMO ASEGURARNOS QUE UN ALIMENTO ES INOCUO?

Durante la producción, elaboración, almacenamiento, distribución y preparación de los alimentos deberán cumplirse un conjunto de condiciones y medidas necesarias. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda cinco claves para garantizar la inocuidad de los alimentos.

CINCO CLAVES PARA LA INOCUIDAD DE LOS ALIMENTOS¹

CLAVE 1) MANTENGA LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y con frecuencia durante su preparación
- Lávese las manos después de ir al baño
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, plagas y otros animales



¿POR QUÉ?

Aunque la mayoría de los microorganismos no provoca enfermedades, los microorganismos peligrosos están presentes ampliamente en el suelo, el agua, los animales y las personas. Estos

¹ Tomado y Adaptado de: Organización Mundial de la Salud. Manual sobre las cinco claves para la inocuidad de los alimentos. 2007. Disponible en: http://www.who.int/foodsafety/publications/consumer/manual_keys_es.pdf

microorganismos se encuentran en las manos, los paños de limpieza y los utensilios, especialmente las tablas de cortar, y el menor contacto puede conllevar su transferencia a los alimentos y provocar enfermedades de transmisión alimentaria.

CLAVE 2) SEPRE LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCIDOS

- Separe las carnes rojas, la carne de ave y el pescado crudos de los demás alimentos
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillos y tablas de cortar, para manipular alimentos crudos.
- Higienizar tablas y cuchillos correctamente cada vez que se procesen distintos productos alimenticios
- Conserve los alimentos en recipientes para evitar el contacto entre los crudos y los cocidos

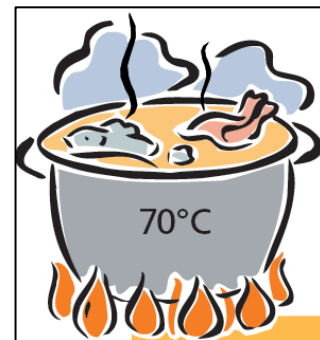


¿POR QUÉ?

Los alimentos crudos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave y el pescado y sus jugos, pueden contener microorganismos peligrosos que pueden transferirse a otros alimentos durante la preparación y conservación de los mismos.

CLAVE 3) COCINE COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS

- Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas, la carne de ave, los huevos y el pescado
- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse de que han alcanzado los 70°C. En el caso de las carnes rojas y de ave, asegúrese de que los jugos sean claros y no rosados.
- Recaliente completamente los alimentos ya cocidos

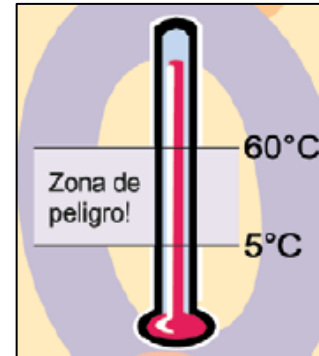


¿POR QUÉ?

Con una cocción adecuada se pueden matar casi todos los microorganismos peligrosos. Se ha demostrado en estudios que cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura de 70°C puede contribuir a garantizar su inocuidad para el consumo. Existen alimentos cuya cocción requiere una atención especial, como la carne picada, los redondos de carne asada, los trozos grandes de carne y las aves enteras.

CLAVE 4) MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- No deje alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de 2 horas
- Refrigere lo antes posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente por debajo de los 5°C)
- Mantenga la comida muy caliente (a más de 60°C) antes de servir
- No guarde alimentos durante mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador
- No descongele los alimentos a temperatura Ambiente



¿POR QUÉ?

Los microorganismos se pueden multiplicar con mucha rapidez si los alimentos se conservan a temperatura ambiente. A temperaturas inferiores a los 5°C o superiores a los 60°C, el crecimiento microbiano se enlentece o se detiene.

CLAVE 5) USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Use agua segura o trátela para que lo sea
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Elija alimentos procesados para su inocuidad, como la leche pasteurizada
- Lave la fruta, la verdura y las hortalizas, especialmente si se van a comer crudas
- No utilice alimentos vencidos



¿POR QUÉ?



Las materias primas, entre ellas el agua y el hielo, pueden estar contaminadas con microorganismos y productos químicos peligrosos. Se pueden formar sustancias químicas tóxicas en alimentos dañados y mohosos. El cuidado en la selección de las materias primas y la adopción de medidas simples como el lavado y el pelado pueden reducir el riesgo.

¿CÓMO PODEMOS PREVENIR EL BOTULISMO ALIMENTARIO?

El botulismo alimentario es prevenible. La bacteria *Clostridium botulinum* puede causar la enfermedad cuando se encuentra presente en un alimento que posee condiciones propicias para multiplicarse y producir la toxina: temperatura apropiada, alimentos de baja acidez, con alto contenido de agua y almacenados en ausencia de oxígeno.

En particular las conservas y enlatados caseros se han vinculado frecuentemente a brotes de botulismo en todo el mundo. Si bien es excepcional, ello también ha ocurrido a partir de alimentos enlatados o conservas industriales.

¿QUÉ SE DEBE HACER?

- No se deben utilizar las latas que se encuentren oxidadas, abolladas, o que no lleven la etiqueta correspondiente
- Verificar la fecha de vencimiento de los alimentos
- No se deben utilizar latas hinchadas o aquellas que al abrirlas desprendan gas o mal olor
- De abrir un alimento enlatado que no se consume completamente se aconseja que el alimento restante se trasvase a un recipiente limpio que se pueda tapar. El mismo debe mantenerse refrigerado
- Llevar la temperatura interna de los alimentos a 85°C² durante 5 minutos (o llevarlos a temperatura de ebullición por un par de minutos) destruirá la toxina. Considere esta medida en particular si se trata de conservas caseras.
- Para controlar el botulismo en el ámbito doméstico una de las medidas más eficaces es evitar la realización de conservas caseras. El problema es de tal gravedad y seriedad que la industria conservera se ha ocupado de controlar sus procesos para eliminar este tipo de microorganismos. Para que una conserva casera sea segura debería ser tratada al baño maría durante al menos dos horas y media en olla a presión durante un mínimo de 20 minutos.

2 Woodburn, M.J., Somers, E., Rodriguez, J., and Shantz, E.J. Heat inactivation rates of botulism toxins A, B, E and F in some foods and buffers. J. Food Sci 1979; 44: 1658-1661.