

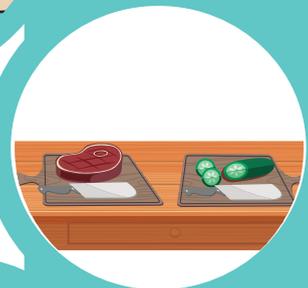
## Cómo se puede prevenir la contaminación de los alimentos y evitar estas enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud ha establecido cinco claves:

1. Use agua y materias primas seguras.



2. Mantenga la limpieza.

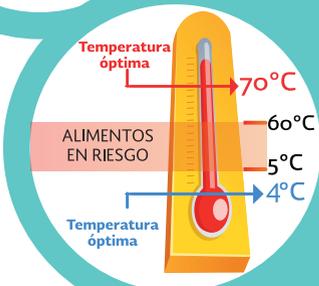


3. Separe los alimentos crudos de los cocidos.



4. Cocine completamente.

5. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras.

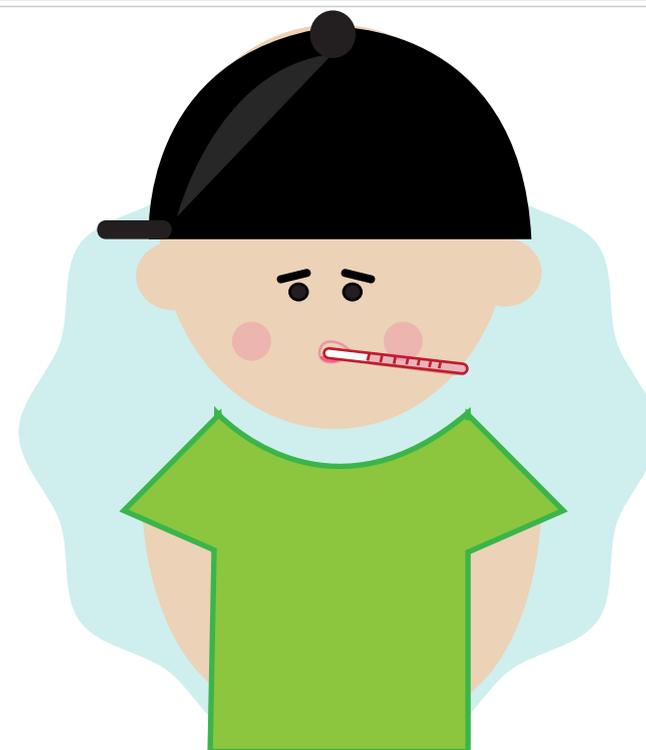


Las bacterias que causan daño a la salud crecen mejor en el rango de temperatura entre 5° y 60° C. Por ello, es importante que siempre conserve sus alimentos en refrigeración y realice su cocción completa previa al consumo.

### Importante:

Si usted sospecha que puede tener una Enfermedad Transmitida por Alimentos, acuda de inmediato al médico o al Centro de Salud más cercano. No se automedique.

# Enfermedades transmitidas por alimentos y cómo prevenirlas



## ¿Qué son las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAS)?

Son un grupo de enfermedades adquiridas por consumir alimentos o bebidas contaminados desde su origen o por un mal manejo durante su preparación, distribución o venta.

Principalmente son ocasionadas por microorganismos como bacterias, virus y parásitos que causan daño a la salud, aunque también la presencia de algunas sustancias químicas (como son medicamentos o plaguicidas) están asociadas a estas enfermedades.

Algunos de los principales síntomas observados en las Enfermedades Transmitidas por Alimentos son: fiebre, náuseas, diarrea y/o dolor abdominal, aunque también pueden manifestarse otros, dependiendo del microorganismo que origine la enfermedad.

Entre las Enfermedades Transmitidas por Alimentos más comunes destacan las siguientes:

a) Salmonelosis que comúnmente está asociada al consumo de carne de res y pollo contaminados o sus derivados; huevo y sus derivados o cualquier otro alimento contaminado con la bacteria.

## ¿Cómo se contaminan los alimentos?

Los alimentos pueden contaminarse desde su origen por prácticas inadecuadas de higiene en la producción, por ejemplo: riego de frutas y hortalizas (verduras) con aguas negras, o bien, por la presencia de medicamentos en carne.

Otra forma por la cual se contaminan los alimentos es la aplicación incorrecta de prácticas de manejo e higiene durante la preparación, distribución o almacenamiento, siendo las principales causas:



La Organización Mundial de la Salud señala que cada año millones de personas enferman por ingerir agua o alimentos contaminados.

Aunque estas enfermedades pueden afectar a toda la población, los lactantes, los menores de 5 años y adultos mayores, así como personas con enfermedades crónico degenerativas (cuyas defensas están bajas), presentan síntomas graves.



b) Intoxicación estafilocócica comúnmente asociada al consumo del jamón, productos de carne de res o aves, pasteles rellenos de crema, mezclas de alimentos o restos de comida contaminados.



1. Ausencia de estas prácticas por quienes manipulan los alimentos.
2. Uso de utensilios y equipo contaminados.
3. Contaminación cruzada de alimentos listos para el consumo.
4. Uso de agua o materias primas contaminadas.
5. Presencia de fauna nociva como insectos o roedores en el lugar donde se preparan los alimentos.