

Hoja de Hechos para Familias

Enfermedad Producida por Alimentos

Las enfermedades producidas por alimentos son muy comunes y, a menudo, llegan a los periódicos. Debido a que una pequeña dosis de material contagioso o tóxico puede hacer enfermar gravemente a los niños, la seguridad alimenticia en un tema cada vez más importante para padres y proveedores de cuidados infantiles, en particular para aquellos que cuidan de niños pequeños.

¿Qué es una enfermedad producida por alimentos?

Es una enfermedad causada por la ingestión de alimentos o bebidas contaminados por microbios, productos químicos o toxinas. Estas enfermedades son peligrosas para todo el mundo, pero especialmente para niños pequeños, mujeres embarazadas, ancianos, personas con enfermedades del hígado o con un sistema inmunológico débil.

¿Cómo se contaminan los alimentos?

Vivimos en un mundo con gran variedad microbiana, por lo que no es extraño que la comida se contamine mientras se produce, procesa, almacena o se prepara. Es posible que algunos alimentos crudos como la carne de res, la carne de ave, el pescado y los huevos ya estén contaminados cuando usted los compra. Incluso alimentos bien cocinados pueden resultar contaminados cuando entran en contacto con alimentos crudos, jugos de carnes u otros productos contaminados (contaminación cruzada).

Algunas de las causas más comunes de las enfermedades producidas por alimentos son: un enfriamiento inadecuado de comidas, un retraso de 12 horas o más desde la preparación hasta la consumición de la comida, la preparación de comidas por personas infectadas, el recalentamiento inadecuado, la existencia de alimentos crudos o ingredientes contaminados, alimentos procedentes de lugares dudosos, limpieza inadecuada de los aparatos o utensilios, y cocinado inadecuado.

¿Qué causa enfermedades producidas por alimentos?

Alrededor de 250 enfermedades producidas por alimentos que ingerimos las causan diferentes bacterias, virus y parásitos, pero otras causas son las toxinas o productos químicos dañinos que han contaminado los alimentos. Los alimentos más relacionados a menudo con el brote de este tipo de enfermedades son la carne de res y de aves, huevos y productos hechos con huevos, leche y productos hechos con leche (incluyendo los pasteles rellenos de nata

o crema), y los alimentos envasados en casa y bajos en ácidos como son las verduras y las carnes.

¿Cuáles son los síntomas?

Los síntomas pueden tardar horas o días en aparecer después de consumir los alimentos o bebidas contaminadas. A este periodo se le llama el periodo de incubación. Los primeros síntomas de muchas de las enfermedades producidas por alimentos en mal estado suelen ser náuseas, vómitos, retortijones abdominales y diarrea. Sin embargo, los síntomas pueden ser diferentes dependiendo del tipo y la cantidad de microbios, y pueden incluir fiebre, jaquecas, agotamiento y algunas veces sangre y pus en las heces. Los síntomas normalmente duran uno o dos días, aunque en algunos casos pueden durar hasta 7 ó 10 días. Diferentes tipos de enfermedades producidas por alimentos en mal estado necesitan tratamientos distintos dependiendo de los síntomas que causen. Muchas de esas enfermedades mejoran en dos o tres días sin medicamentos y las producidas por virus no requieren antibióticos.

¿Cuándo se debería ir al médico?

Solicite ayuda médica si:

- La diarrea dura más de tres días.
- Los vómitos duran más de 12 horas.
- Las heces tienen sangre.
- El enfermo tiene fiebre alta (por encima de los 101.5° F, tomada oralmente).
- Los vómitos y la diarrea causan fuertes retortijones abdominales.
- Hay señales de deshidratación (boca seca, disminución de orina y mareos al estar de pie).

¿Cómo se pueden evitar las enfermedades producidas por alimentos?

La seguridad de los alimentos incluye la compra, el almacenamiento, la preparación y el cocinado de los alimentos de la manera adecuada. Se puede evitar la propagación de enfermedades relacionadas con alimentos tomando algunas sencillas precauciones:

- **Limpiar.** Lávese las manos y limpie las superficies a menudo.
- **Separar.** Evite las contaminaciones cruzadas.
- **Enfriar.** Métalo en el frigorífico inmediatamente.
- **Cocinar.** Cocine a las temperaturas adecuadas.

Recuerde que la bacteria se multiplica rápidamente entre los 40° F y los 140° F. Para estar seguro, **mantenga fría la comida fría y caliente la comida caliente.**

Referencias

Foodborn Infections, Division of Bacterial and Mycotic Diseases, CDC.

Consumer Fact Sheet, FDA Center for Food Safety and Applied Nutrition.

Food Safety for Child Care Facilities, University of Nebraska, Institute of Agriculture and Natural Resources.

Child Care Centers Fight Bacteria, USDA, Food and Nutrition Services.

por Rahman Zamani, MD, MPH (03/03)



Proporcionada por California Childcare Health Program
Para más información, póngase en contacto con:
Línea de la Salud 1-800-333-3212

Distribuida por: