

# 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)

