

¿Cómo se puede prevenir la contaminación de los alimentos y evitar estas enfermedades?

La OMS ha establecido 5 claves para el manejo higiénico de alimentos:

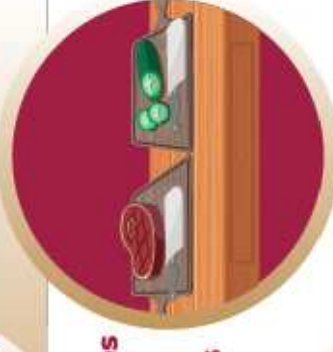
1. Use agua potable y materias primas seguras.



2. Cuide su higiene personal y la limpieza de su cocina.



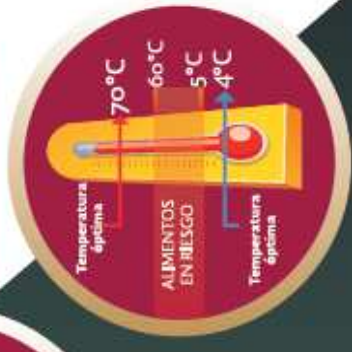
3. Separe los alimentos crudos de los cocidos



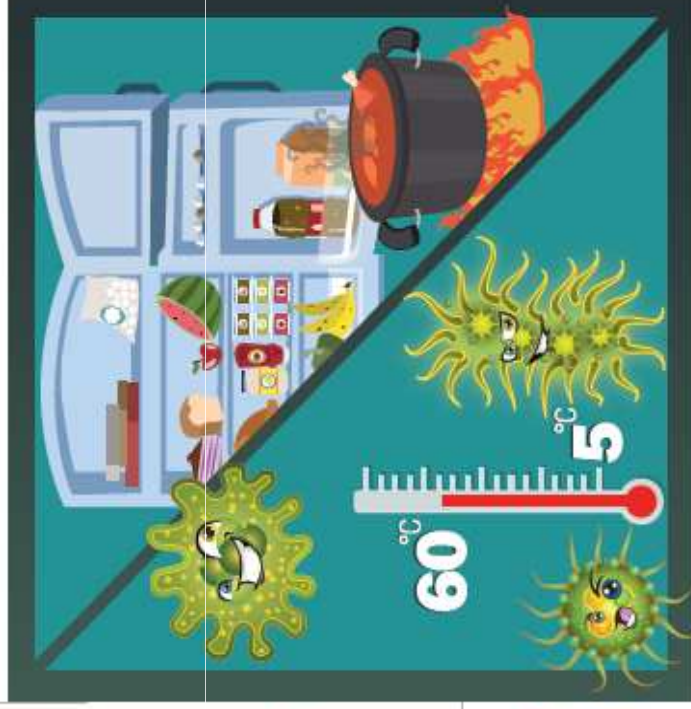
4. Cocine completamente los alimentos.



5. Mantenga los alimentos a temperaturas seguras.



Las bacterias que causan daño a la salud crecen mejor a temperaturas entre 5° y 60°. Por ello, es importante que siempre conserve sus alimentos en refrigeración y realice su cocción completa antes de consumirlos.



# Enfermedades transmitidas por alimentos y cómo prevenirlas



## Importante

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

Centro de Atención Telefónica  
800 033 5050

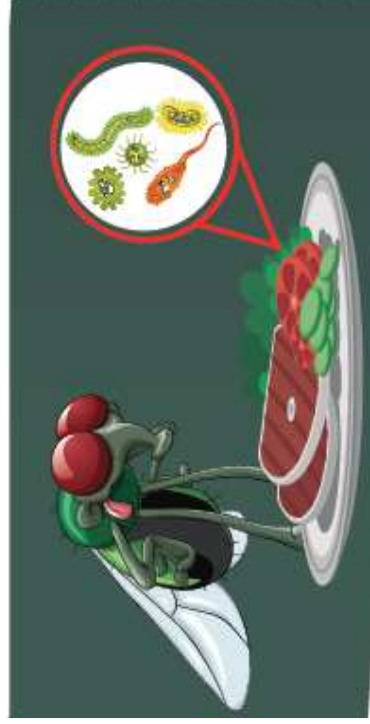


[www.gob.mx/cofepris](http://www.gob.mx/cofepris)

## ¿Qué son las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)?

Las ETA son un grupo de enfermedades causadas por el consumo de alimentos o bebidas contaminados desde su origen o por un mal manejo durante su preparación, distribución o venta.

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



La Organización Mundial de la Salud (OMS) 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 cinco años y los adultos mayores, así como a las personas con enfermedades crónicas degenerativas (cuyas defensas están bajas), presentan síntomas graves.

Algunos de los principales síntomas de las ETA son: fiebre, náuseas y diarrea y/o dolor abdominal. También pueden manifestarse otros síntomas, dependiendo del microorganismo que origine la enfermedad.

## Entre las ETA más comunes destacan las siguientes:

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



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

## ¿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 verduras con aguas negras, o bien, por la presencia de sustancias químicas en carne.

Otra forma en la que se contaminan los alimentos es la aplicación incorrecta de prácticas de manejo e higiene durante la preparación, distribución o almacenamiento.



En este último caso, las causas principales de contaminación son:

1. Ausencia de buenas prácticas de higiene por parte de 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.