
Factores Sobre la Seguridad de los Alimentos



Servicio de
Inocuidad e
Inspección de
los Alimentos

Intoxicación Alimentaria: lo que Deben Saber los Consumidores

Información para los Consumidores

Setiembre 2001

¿Qué es Intoxicación Alimentaria?

La intoxicación alimentaria comienza muchas veces con síntomas parecidos a los de la influenza o gripe, tales como náusea, vómitos, diarrea o fiebre. De esta manera mucha gente no se da cuenta que la enfermedad es causada por bacterias u otros organismos patógenos presentes en los alimentos.

Miles de tipos de bacteria se encuentran en forma natural en nuestro ambiente. No todas las bacterias causan enfermedades en los seres humanos. Por ejemplo, algunas bacterias se usan beneficiosamente en la producción de queso y yogur.

Las bacterias causantes de enfermedades se llaman bacterias patógenas. Cuando ciertas bacterias patógenas invaden los víveres, éstas pueden producir intoxicaciones alimentarias. Millones de casos de intoxicación alimentaria ocurren cada año y la mayoría de éstos se pueden prevenir. La preparación o el cocimiento adecuado de los alimentos destruye las bacterias.

La edad y la condición física hacen que algunas personas corran mayor riesgo que otras, sin importar la clase de bacteria de que se trate. Los niños muy pequeños, las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas con el sistema inmunológico débil corren mayor riesgo de ser atacados por bacterias patógenas. Algunas personas pueden caer enfermas al ingerir tan sólo unas cuantas bacterias dañinas; otras en cambio pueden permanecer libres de síntomas después de ingerir miles de bacterias.

¿Cómo Invaden las Bacterias los Alimentos?

Las bacterias pueden estar presentes en los productos al momento de comprarlos. Las pechugas deshuesadas y la carne molida envueltas en plástico, por ejemplo, formaron, inicialmente, parte del cuerpo de los animales vivos, sea pollo o res. Las carnes, aves, pescados, mariscos y huevos, en estado crudo, no son estériles. Tampoco lo son las verduras y frutas frescas, tales como lechuga, tomates, brotes tiernos y melones.

Los alimentos, incluidos aquellos que han sido cocidos de manera apropiada y/o

aquellos que vienen listos para comer, pueden contaminarse con bacterias transmitidas por productos crudos, jugos de las carnes u otros productos contaminados, o por parte de operarios de la industria alimentaria que no tengan buena higiene personal.

La “Zona Peligrosa”

Las bacterias se multiplican rápidamente a temperaturas entre 40 y 140 °F. Para mantener a los alimentos fuera de esta “zona peligrosa,” mantenga en frío las comidas frías y mantenga caliente las comidas calientes.

- Almacene los alimentos en el refrigerador (a 40 °F o menos) o en el congelador (a 0 °F o menos).
- Cueza los alimentos hasta alcanzar 160 °F (145 °F para asados, filetes y chuletas, de carne de res, ternero y cordero).
- Mantenga las comidas cocidas calientes a 140 °F o a una temperatura mayor.
- Cuando recaliente las comidas ya cocidas, caliéntelas hasta alcanzar 165 °F.

En Caso de que se Sospeche de una Intoxicación Alimentaria

Siga estas pautas generales:

1. **Preserve la evidencia.** Si sobra alguna porción del alimento sospechoso, envuélvala bien, márkela “PELIGRO” y congélela. Guarde toda la envoltura, como latas o cajas. Escriba en un papel el tipo de alimento, la fecha, otras

marcas de identificación que traiga el paquete, la hora en que se consumió el alimento y cuándo comenzaron los síntomas. Guarde cualquier otro producto idéntico que no se haya abierto.

2. **Hágase tratar si es necesario.** Si la víctima pertenece a un grupo “a riesgo”, deberá inmediatamente buscar tratamiento médico. Así mismo, si los síntomas continúan (vea la tabla de la siguiente página) o son severos (tales como diarrea con sangre, náusea y vómitos excesivos, o fiebre alta), llame a su médico.
3. **Llame al Departamento de Salud Pública** si el alimento sospechoso fué servido durante una reunión numerosa y procedía de un restaurante u otro proveedor de comidas, o si se trata de un producto comercial.
4. **Llame a la Línea de Información Sobre Carnes y Aves del USDA** si el alimento sospechoso es un producto bajo inspección del USDA y si tiene en su poder toda la envoltura.

Para mayor información, contacte:

Línea de Información sobre Carnes y Aves del USDA:

1-800-535-4555 (llamada gratis en todo el país)

1-800-256-7072 para personas con dificultad para oír (TTY)

Página Web de FSIS: www.fsis.usda.gov

“El USDA provee igualdad de oportunidad y de empleo.”

Bacterias Que Causan Intoxicaciones Alimentarias

Bacterias	Halladas en	Transmisión	Síntomas
Campilobácteryeyuni	Tracto intestinal de animales, leche cruda, agua no potable y desagües.	Agua contaminada, leche cruda y carnes, aves o mariscos crudos o inadecuadamente cocidos.	Fiebre, dolor de cabeza y dolores musculares seguidos de diarrea (a veces con sangre), dolor abdominal y náusea que se presenta de 2 a 5 días después de comer; puede durar de 7 a 10 días.
Clostridio botulino	Vastamente distribuída en la naturaleza: tierra, agua, plantas y tracto intestinal de animales. Crece solamente en ausencia de, o con muy poco, oxígeno.	La bacteria produce una toxina causante de la enfermedad. Alimentos inadecuadamente enlatados, ajo en aceite, alimentos empacados al vacío o envueltos herméticamente.	La toxina afecta el sistema nervioso. Los síntomas se presentan, generalmente, de 18 a 36 horas, pero pueden aparecer más pronto, 4 horas, o más tarde, hasta 8 días después de comer; visión doble, párpados caídos, dificultad al hablar y tragar y dificultad respiratoria. Es fatal en un plazo de 3 a 10 días si el paciente no recibe tratamiento.
Clostridio Perfringens	Tierra, polvo, desagües y tracto intestinal de animales y seres humanos. Crece solamente en ausencia de, o con muy poco, oxígeno.	Llamado “el germen de las cafeterías” porque muchos brotes o focos de infección ocurren debido a las comidas que se mantienen durante un tiempo prolongado en recipientes colocados a baño maría para conservar la comida caliente; o bien se las mantiene a temperatura ambiente. La bacteria es destruída con el calor pero algunas esporas que producen toxinas pueden sobrevivir.	Diarrea y dolor abdominal debido a gas pueden comenzar de 8 a 24 horas después de comer; usualmente dura un día pero los síntomas más leves pueden durar hasta una o dos semanas.

<p><i>Escherichia coli</i> O157:H7</p>	<p>Tracto intestinal de algunos mamíferos, leche cruda, agua sin cloro; una de varias cepas de <i>E. coli</i> que pueden causar enfermedades en seres humanos.</p>	<p>Agua contaminada, leche cruda, carne molida de res, cruda o cocida de manera inadecuada, jugo de manzana o cidra sin pasteurizar, frutas y verduras crudas; de persona a persona.</p>	<p>Diarrea simple o con sangre, cólico abdominal, náusea y vómitos, y malestar general; pueden empezar de 2 a 5 días después de haber comido el alimento, durando hasta 8 días. Algunas personas, especialmente las que son muy jóvenes, desarrollan síndrome urémico hemolítico (SUH) que causa fallo renal agudo. Una enfermedad similar, púrpura trombótica trombocitopénica, (PTT) puede ocurrir en adultos.</p>
<p>Salmonela (más de 2300 tipos)</p>	<p>Tracto intestinal y heces de animales; <i>Salmonela enteritidis</i> en huevos.</p>	<p>Huevos, aves y carnes crudos o a medio cocer, leche cruda y productos de la lechería, mariscos y operarios de la industria alimentaria.</p>	<p>Dolor de estómago, diarrea, náusea, escalofríos, fiebre, y dolor de cabeza se presentan, generalmente, de 8 a 72 horas después de comer; pueden durar de 1 a 2 días.</p>
<p>Shigela (más de 30 tipos)</p>	<p>Tracto intestinal de los seres humanos; se encuentra raramente en otros animales.</p>	<p>De persona a persona por la ruta ano-oral; contaminación fecal de los alimentos y el agua. La mayoría de focos de infección resultan de alimentos, especialmente ensaladas, preparados y manipulados por operarios con pobre higiene personal.</p>	<p>La enfermedad se conoce como “shigelosis” o disentería bacilar. Diarrea con sangre y moco, fiebre, cólico abdominal, escalofríos y vómitos; de 12 a 50 horas después de ingerir la bacteria; puede durar de pocos días a 2 semanas.</p>
<p>Stafilococo áureo</p>	<p>En seres humanos (piel, cortaduras infectadas, granos, nariz y garganta).</p>	<p>De persona a persona mediante los alimentos que no se manipulan adecuadamente. Se multiplican rápidamente a temperatura ambiente para producir toxinas que causan enfermedades.</p>	<p>Náusea severa, cólico abdominal, vómitos y diarrea ocurren de 1 a 6 horas después de comer; se recuperan en 2 a 3 días --- demora más si sufren deshidratación.</p>