

## **Inocuidad de los alimentos y ETAs (enfermedades transmitidas por alimentos)**

Ya hemos hablado sobre el tratamiento que hay que darle a los alimentos antes de ser ingeridos, pero todavía hay enfermedades que son causadas por microorganismos que viven en ellos y las personas no suelen tomar las precauciones necesarias. (VER: Normas para la higiene y adecuada manipulación de los alimentos) Estos microorganismos, entre los que figuran bacterias, virus, hongos, parásitos, etc. producen alteraciones en los alimentos; algunas de estas se manifiestan a simple vista y pueden identificarse mediante el color o el olor que presentan, pero hay otras que no son detectables y pueden llevar a contraer ETAs.

Alguna de las fuentes de contaminación son el aire, el suelo o los animales ya que los microorganismos pueden encontrarse en ellos y depositarse o ya estar instalados en los alimentos que se van a consumir. A modo de ejemplo, comer en un puesto situado en la calle puede provocarnos alguna afección relacionada con el tema de este artículo ya que la polución esta próxima a la materia prima y la cadena de frío puede ser interrumpida si no se tienen los artefactos adecuados. Por esto mismo se subraya la importancia de la conservación y cocción total de los alimentos; estos microorganismos requieren ciertas condiciones óptimas para su desarrollo, entre ellas la temperatura, humedad, acidez, el agua, la presencia de ciertas sustancias que le van a permitir un crecimiento y desarrollo adecuado. La mayoría crecen a la misma temperatura del cuerpo humano, otros pueden crecer a temperaturas tan bajas como la de la heladera.

Aunque existe diversas ETAs las más conocidas son:

- **Hepatitis A:** Enfermedad hepática que puede contagiarse por comer alimentos preparados por personas con el virus y que no se han higienizado correctamente las manos, por mantener relaciones con portadores del VHA o por tomar agua contaminada.
- **Escherichia coli:** Coli es el nombre un tipo de bacteria situada en el intestino, algunas pueden ser inofensivas y otras pueden producir diarreas que, dependiendo de la gravedad del cuadro, puede llegar a ser hemorrágicas o presentar insuficiencias a nivel renal. Igualmente, en la mayoría de los casos, los pacientes se curan entre los 5 a 10 días de manifestarse.
- **Salmonella:** Se encuentra en las aves y carnes vacunas crudas, huevos y en algunas frutas o verduras. Los síntomas más comunes son fiebre, diarreas, dolores abdominales y dolor de cabeza; estos pueden agravarse en embarazadas, ancianos y niños. El tratamiento es a base de antibióticos.
- **Listeria:** Bacteria que se encuentra en la tierra, en el agua, como así también en alimentos crudos, procesados y en la leche sin pasteurizar. Tiene la particularidad de creer incluso en temperaturas bajo cero y las mujeres embarazadas, personas de la tercera edad o con sistema inmunológico debilitado sean más propensos o contraerla. Los síntomas son fiebres, dolor de cabeza, malestar estomacal y vómitos.

A modo de conclusión, todo nos lleva al punto de inicio donde se necesita tener presentes las acciones preventivas al momento de comprar y cocinar los productos que vamos a comer, además de contar con una dieta balanceada y nutritiva.

Nutri Salud

[www.nutri-salud.com.ar](http://www.nutri-salud.com.ar)  
Prof. Lic. Mirta de los Mercaderes Gubín