



- 9.-Ingredientes de origen dudoso.
- 10.-Contacto de alimentos con animales y/o sus excrementos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), ha definido a las ETA como "una enfermedad de carácter infeccioso o tóxico que es causada, o que se cree que es causada, por el consumo de alimentos o de agua contaminada". El Comité de Expertos de la OMS analizó que la mayoría de las enfermedades transmitidas por alimentos son de origen microbiano, constituyéndose como patologías que pueden afectar a personas de todos los estratos poblacionales.

Estas enfermedades transmitidas por alimentos (ETAS) constituyen un riesgo para la salud de la población, hasta tal punto que la OMS estima que una gran proporción de los 1.500 millones de casos de diarrea y de los tres millones de niños menores de cinco años que fallecen por año, son producto de la ingesta de alimentos contaminados.

Las ETA pueden ser intoxicaciones o infecciones:

- Infección transmitida por alimentos: se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud, como virus, bacterias y parásitos (ej.: salmonella, virus de la hepatitis A, triquinella spirallis).
- Intoxicación causada por alimentos: se produce por la ingestión de toxinas o venenos que se encuentran presentes en el alimento ingerido, y que han sido producidas por hongos o bacterias, aunque éstos ya no se hallen en el alimento (ej.: toxina botulínica, enterotoxina de Staphylococcus).

Los microorganismos involucrados con más frecuencia en las toxiinfecciones alimentarias, clasificados según periodo de incubación y síntomas dominantes, son:

Se considera como:

Período Incubación	Síntomas	Microorganismo
1-6 hs	Nauseas y vómitos	<i>S. aureus</i> ; <i>Bacillus cereus</i>
8-16 hs	Cólico y diarrea	<i>C. perfringens</i> ; <i>B. cereus</i>
16-48 hs	Fiebre, cólico y diarrea, puede ser con sangre.	<i>Salmonella</i> ; <i>Shigella</i> <i>E. coli enteroinvasor</i> ; <i>Campilobacter yeyuni</i> <i>Vibrio parahemolítico</i> . <i>Yersinia enterocolítica</i>
16-72 hs	Cólico y diarrea acuosa	<i>E. coli enterotoxigénico</i> ; <i>V. Chólera</i>
72-120 hs	Diarrea con sangre sin fiebre	<i>E. coli enterohemorrágico</i> ;
18-36 hs	Nauseas, vómitos, diarrea y parálisis	<i>C. botulinum</i>

#### Caso de ETA

Es cuando una persona enferma después del consumo de alimentos o agua, considerados como contaminados, vista la evidencia epidemiológica y/o el análisis de laboratorio.

#### Brote de ETA

Es un episodio en el cual dos o más personas presentan una enfermedad similar después de ingerir alimentos, incluido el agua, del mismo origen y donde la evidencia epidemiológica y/o el análisis de laboratorio implican a los alimentos o al agua como vehículos de la misma.

La Organización Mundial de la Salud ha desarrollado las 5 Claves de la Inocuidad de los Alimentos, cuya implementación constituyen una accesible manera de evitar las ETA

#### ♦ Mantenga la limpieza

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y a menudo durante la preparación
- Lávese las manos después de ir al baño
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos usados en la preparación de alimentos
- Proteja los alimentos y las áreas de cocina de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados)

#### ♦ Separe alimentos crudos y cocinados

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados y de los listos para comer
- Use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas de cortar, para manipular carne, pollo y pescado y otros alimentos crudos.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos

#### ♦ Cocine completamente

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado

- Hierva los alimentos como sopas y guisos para asegurarse que alcanzaron 70°C (158°F). Se recomienda el uso de termómetros
- Recaliente completamente la comida cocinada

#### ♦ Mantenga los alimentos a temperaturas seguras

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas
- Refrigere lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferiblemente bajo los 5°C (41°F))
- Mantenga la comida caliente (arriba de los 60°C (140°F))
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en el frigorífico. Los alimentos listos para comer para niños no deben ser guardados
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente

#### ♦ Use agua y materias primas seguras

- Use agua tratada para que sea segura
- Seleccione alimentos sanos y frescos
- Consumir sólo leche envasada y derivado lácteos debidamente higienizados. Hervir la leche no pasteurizada antes de consumirla
- Lave las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas
- No utilice alimentos después de la fecha de vencimiento