Cross Contamination Meeting Kit – Spanish



QUÉ ESTÁ EN RIESGO

La contaminación cruzada bacteriana es la transferencia de bacterias de una sustancia a otra.

CUÁL ES EL PELIGRO

PELIGROS DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

La contaminación cruzada en los alimentos es una de las principales vías de propagación y multiplicación de las bacterias. Se produce cuando los jugos o gérmenes de otros alimentos entran en contacto con los alimentos cocinados. La contaminación cruzada puede provocar una intoxicación alimentaria.

CÓMO SE PRODUCE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Mucha gente da por sentado que las enfermedades transmitidas por los alimentos se producen sobre todo al comer en restaurantes, pero hay muchas formas en las que puede producirse la contaminación cruzada:

- en la producción primaria de alimentos – desde las plantas y los animales en las granjas
- durante la cosecha o el sacrificio
- la producción secundaria de alimentos, que incluye el procesamiento y la fabricación de alimentos
- el transporte de los alimentos
- el almacenamiento de los alimentos
- distribución de alimentos: tiendas de comestibles, mercados de agricultores, etc.
- la preparación y el servicio de los alimentos: en el hogar, en los restaurantes y en otros servicios alimentarios

COMO PROTEGERSE

TIPOS DE CONTAMINACIÓN CRUZADA – TRES FORMAS PRINCIPALES

- **De alimento a alimento**
- Si se añaden alimentos contaminados a otros no contaminados, se produce una contaminación cruzada entre alimentos. Esto permite que las bacterias nocivas se

extiendan y se acumulen.
- Los alimentos crudos, poco cocinados o mal lavados pueden albergar grandes cantidades de bacterias, como la Salmonella, el Clostridium perfringens, el Campylobacter, el Staphylococcus aureus, la E. coli y la Listeria monocytogenes, que pueden ser perjudiciales para la salud si se consumen.
- Los alimentos que suponen un mayor riesgo de contaminación bacteriana son las verduras de hoja verde, los brotes de soja, los restos de arroz, la leche no pasteurizada, los quesos blandos y los embutidos, así como los huevos, las aves, la carne y el marisco crudos.
- Por ejemplo, añadir lechuga contaminada y sin lavar a una ensalada fresca puede contaminar los demás ingredientes.
- Las sobras guardadas en el frigorífico durante demasiado tiempo pueden provocar un sobrecrecimiento bacteriano. Consuma las sobras en un plazo de 3-4 días y cocínelas a la temperatura adecuada. Si piensa mezclar las sobras con otros alimentos, la nueva comida no debe guardarse de nuevo como sobras.

- **Equipo a comida**

- Las bacterias pueden sobrevivir durante mucho tiempo en superficies como encimeras, utensilios, tablas de cortar, contenedores de almacenamiento y equipos de fabricación de alimentos.
- Cuando el equipo no se lava adecuadamente o se contamina con bacterias sin saberlo, puede transferir grandes volúmenes de bacterias dañinas a los alimentos.

Por ejemplo. Un ejemplo común de esto que ocurre en casa es utilizar la misma tabla de cortar y el mismo cuchillo para cortar carne y verduras crudas, lo que puede ser perjudicial si las verduras se consumen luego crudas.

- **De persona a alimento**

Los seres humanos pueden transferir fácilmente las bacterias de su cuerpo o de su ropa a los alimentos durante muchos pasos de la preparación de estos.

Por ejemplo. Una persona puede toser en su mano y seguir preparando una comida sin lavarse las manos entre medias.

Por ejemplo. Utilizar un teléfono móvil cargado de bacterias mientras se cocina o limpiarse las manos con un delantal o una toalla sucios.

CONSECUENCIAS DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

La contaminación cruzada de los alimentos puede provocar una intoxicación alimentaria.

EFECTOS DE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA SOBRE LA SALUD – EFECTOS DE LEVES A GRAVES

- Los efectos secundarios menores incluyen malestar estomacal, pérdida de apetito, dolor de cabeza, náuseas y diarrea. Por lo general, estos efectos secundarios se presentan en un plazo de 24 horas, lo que dificulta la determinación de la causa específica.
- En los casos de vómitos o diarrea, es importante rehidratar adecuadamente -por ejemplo, con una bebida deportiva- para restablecer la hidratación, el azúcar en sangre y los niveles de electrolitos.
- Los efectos secundarios graves incluyen diarrea durante más de 3 días, heces sanguinolentas, fiebre, deshidratación y fallo orgánico.
- Busque atención médica inmediata si sus efectos secundarios empeoran o duran más de 1 ó 2 días.

PREVENIR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Compra y almacenamiento de alimentos

- Evite comprar alimentos cerca de su fecha de caducidad, a no ser que tenga intención de consumirlos inmediatamente.
- Guarde la carne cruda en un recipiente cerrado o en una bolsa de plástico en el estante inferior del frigorífico para evitar que los jugos se filtren a otros alimentos.
- Utilice bolsas de supermercado distintas para la carne cruda y los huevos.
- Utilice los alimentos sobrantes refrigerados en un plazo de 2 a 3 días y cocínelos a la temperatura adecuada.

Preparación de los alimentos

- Lávese las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos después de tocar la carne cruda, acariciar un animal, ir al baño, toser o estornudar, usar el teléfono o casos similares.
- Lave los utensilios, las encimeras, las tablas de cortar y otras superficies con agua caliente y jabón.
- Utilice tablas de cortar distintas para la carne y las verduras.
- Utilice esponjas y paños de cocina limpios.
- Cocine los alimentos a la temperatura adecuada utilizando un termómetro para alimentos.

CONCLUSIÓN

Cualquier persona corre el riesgo de enfermar por contaminación cruzada. Sin embargo, algunos grupos, como las mujeres embarazadas, los niños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunitarios debilitados corren el mayor riesgo.