

→ Factores que pueden afectar a la seguridad de los alimentos

AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

Quando ingerimos un alimento, pasan a nuestro cuerpo no sólo las sustancias nutritivas que posee, sino también otras que se pueden haber añadido de forma no intencionada: los llamados contaminantes.

La contaminación puede ser de naturaleza:

- **Biológica.** Es la producida por agentes vivos o gérmenes (bacterias, virus, parásitos). Su peligro radica en que, generalmente, estos agentes no alteran de manera visible los alimentos (cambios de color, olor o textura), por lo que no despiertan ninguna sospecha y pueden causar enfermedad..
- **Química.** Es la producida por sustancias químicas. Por ejemplo, puede darse en el pescado como consecuencia de la contaminación del mar y en las frutas y verduras cuando se hace un mal uso en la aplicación de los tratamientos fitosanitarios. También se considera contaminación química, la presencia de aditivos no autorizados o en cantidades que superen los límites legalmente establecidos. .
- **Física.** Suele deberse a la presencia de sustancias extrañas al alimento: trozos de huesos, plumas, piedras, plásticos, grapas, maderas, cristales, etc.

Se denomina **contaminación cruzada** a la producida cuando se manejan alimentos crudos y cocinados sin la debida separación en espacios e instrumentos, como por ejemplo, el uso de tablas y cuchillos en exclusividad sin limpieza previa.

Los gérmenes: qué son y cómo contaminan los alimentos

Los gérmenes son seres microscópicos que, si encuentran condiciones favorables de temperatura, humedad y riqueza nutritiva, pueden desarrollarse en los alimentos. Algunos pueden producir toxinas que causan enfermedades y su peligro radica, como se ha dicho, en que no pueden verse a simple vista y, generalmente, no cambian el aspecto de los alimentos.

Para que se produzca la intoxicación alimentaria, deben de concurrir dos fallos:

1. **Que el germen llegue al alimento.**
2. **Que se multiplique en dicho alimento, por un almacenamiento a temperatura incorrecta.**

El manejo inadecuado de los alimentos puede ocasionar su contaminación por gérmenes a través de:

- Manos y uñas sucias.
- Toser y estornudar sobre ellos.
- Contacto con manos sin lavar después de utilizar el retrete.
- Contacto con manos sin lavar después de haber tocado alimentos crudos.
- Paños o utensilios sucios, polvo, tierra, etc.
- Agua, si no es potable.
- Insectos, que al posarse sobre alimentos sin tapar, pueden contaminarlos.

¿Qué factores pueden favorecer el crecimiento de los gérmenes?

Temperatura: La temperatura del cuerpo humano: 36°, 37° C es la temperatura ideal para su crecimiento, pero las posibilidades de desarrollo de los gérmenes se encuentran entre 10° y 60° C. .

Humedad: Los gérmenes necesitan agua para vivir confortablemente. La reducción de agua (alimentos deshidratados) les hace la vida difícil.

Riqueza nutritiva: El contenido en nutrientes, proteínas en especial, favorece su crecimiento.

Tiempo: Si no se mantiene bajo condiciones de frío, cuanto más tiempo pasa desde la preparación de un alimento hasta su consumo, mayores posibilidades de contaminación existen. Por eso, la mejor recomendación para evitar que proliferen los gérmenes es preparar y servir el alimento inmediatamente.

¿Cuáles son las enfermedades transmitidas por alimentos contaminados más frecuentes en

nuestro país?

Las producidas por Salmonela y E. coli, generalmente contenidas en alimentos crudos de origen animal como: carne roja poco hecha, aves, leche y huevos, que no se han tratado correctamente. Concretamente, la Salmonela es responsable de más de un 65% de las intoxicaciones alimentarias.

Las provocadas por los Estafilococos, que se encuentran en nariz, garganta y heridas de los manipuladores, que los transmiten a los alimentos por una manipulación poco cuidadosa, o por tener uñas sucias o heridas en la piel.

El **Botulismo**, causado por un germen que a veces puede encontrarse en conservas de carnes y hortalizas, generalmente realizadas en casa, en cuya preparación no se han respetado tiempos y temperaturas de esterilización.

La **Listeria**, de gravedad para embarazadas. Puede aparecer en leches crudas, quesos blandos elaborados con leches sin higienizar, hojas de vegetales, patés, ahumados, etc.

Los estudios de las enfermedades transmitidas por alimentos señalan como responsables a los factores siguientes:

- **Temperatura inadecuada en la conservación.**
- **Manipulaciones incorrectas.**
- **Cocción insuficiente.**
- **Falta de limpieza.**

Respecto a los envases, se debe tener un especial cuidado para evitar que se deterioren.

En épocas de calor conviene extremar las medidas higiénicas en la manipulación de los alimentos para prevenir intoxicaciones alimentarias producidas por gérmenes.