Universidad De Ciencias Y Artes de Chiapas

Facultad de Ciencias de la Nutrición Y Alimentos

Licenciatura en Nutriología

Primer Semestre

Grupo A

Título: “Hábitos Saludables en la Alimentación Individual Y Colectiva”

Tema: “Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAS)”

Integrantes:

- **Jorge Alberto Vázquez Soto**
- **Emiliano Guillén García**
- **Arturo Gordillo Vera**
- **Perla Cristal Reyes**
- **Lisandro Roblero Roblero**
- **Fabriel Romero Borrego**

Lugar: Acapetahua, Chiapas.

Fecha: 11 de noviembre de 2024

Enfermedades Transmitidas por los Alimentos (ETAS)

¿Qué son las ETAS? Se definen como el síndrome originado por la ingestión de alimentos y/o agua, que contengan agentes etiológicos, en cantidades suficientes, que afecten la salud del consumidor a nivel individual o colectivo. (Salud, 2024)

Una gran variedad de alimentos puede ocasionar ETA: las carnes crudas (vacuna, ave o cerdo), leche sin pasteurizar, huevos crudos, mariscos, frutas y verduras pueden contaminarse en el campo debido a malas prácticas. Las conservas mal pasteurizadas o esterilizadas también pueden ocasionar ETA. Hasta el agua si llegase a estar contaminada (por ejemplo, por cólera).

Grupos vulnerables o de riesgo

Existen grupos como los niños, los ancianos y las mujeres embarazadas que, por su baja resistencia a las enfermedades, son especialmente vulnerables. En estos casos las precauciones deben extremarse, pues las consecuencias de las ETA pueden ser severas, dejar secuelas e incluso hasta provocar la muerte. (Imagen 1.1)

(Imagen 1.1 “Personas vulnerables a enfermarse de ETAS”)

Existen dos tipos principales de ETA

- Infección alimentaria: Se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud, como virus, bacterias y parásitos (ej.: salmonella, SUH, triquinella spirallis, virus de la hepatitis A, etc.).
- Intoxicación alimentaria: A través de toxinas o venenos (preformados) que algunos microorganismos producen, ya sea en el alimento o dentro del organismo del consumidor. En este caso el dañino no es el microorganismo en sí, sino la toxina que este produce. Se puede desencadenar una intoxicación alimentaria independientemente de si está presente el microorganismo o no (ej.: toxina botulínica, enterotoxina de Staphylococcus, etc.).

Síntomas generales

Los síntomas de las ETA pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. También pueden presentarse síntomas neurológicos, ojos hinchados, dificultades renales, visión doble, etc. La duración e intensidad de los síntomas varía de acuerdo a la cantidad de bacterias o toxinas presentes en el alimento, a la cantidad de alimento consumido y al estado de salud de la persona, entre otros factores, para las personas sanas, las ETA son enfermedades pasajeras, que sólo duran un par de días y sin ningún tipo de complicación. (Imagen 1.2)

(Imagen 1.3 “Persona padeciendo de los síntomas de las ETAS)

Vías de transmisión de ETA:

El manipulador de alimentos debe lavarse perfectamente las manos después de ir al baño o cuando se haya ensuciado de alguna otra forma. Además, existen otras vías de transmisión:

- Agua contaminada.
- Suciedad.
- Tuberías de desechos
- Roedores.
- Insectos (moscas, cucarachas).
- Superficies de trabajo, equipos y utensilios de cocina y de mesa contaminados con agentes patógenos.

Peligros de los alimentos

Existen tres tipos de peligros que pueden contaminar los alimentos y provocar un riesgo para la salud pública:

1. Peligros Físicos: Asociados a la presencia de objetos extraños en los alimentos.

Ejemplos de peligros físicos:

• Materias extrañas (como los trozos de vidrio o de madera);

• Partes no comestibles de los alimentos (como los trozos de hueso o las semillas de la fruta).

2. Peligros Químicos: Estos peligros pueden ocurrir a lo largo de toda la cadena alimentaria.

Como, por ejemplo: a través de residuos de productos químicos utilizados en los cultivos, errores en almacenamiento, mala ejecución en la desinfección de mesones, utensilios, etc.

3. Peligros Biológicos: El problema principal lo constituyen los microorganismos (bacterias, levaduras, hongos, virus y parásitos).

Factores que posibilitan la aparición de ETA (Bromatología, 2023)

- Falta de higiene personal.
- Manipuladores con alguna patología.
- Uso de agua no potable.
- Almacenamiento inadecuado.
- Incorporación de alimentos/ingredientes crudos o aditivos contaminados en comidas que no reciban una cocción subsecuente.
- Utilización de alimentos no aptos (obtención de alimentos de fuentes inseguras o insalubres). Uso de sobras.
- Contaminación cruzada.
- Contacto de alimentos o preparaciones con productos químicos.
- Cocción o recalentamiento insuficientes.
- Conservación a temperatura ambiente.
- Refrigeración inadecuada o pérdida de la cadena de frío.
- Descongelación inadecuada.
- Inadecuada limpieza y/o desinfección de equipos y utensilios.
- Presencia de insectos o roedores.

Estrategias de prevención de las ETA:

- Cocinar bien los alimentos.
- Consumir los alimentos inmediatamente después de cocinados.
- Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos.
- Recalentar bien los alimentos.
- Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocinados para evitar la contaminación cruzada.
- Lavarse las manos a menudo.
- Mantener la higiene personal.
- Mantener limpias todas las superficies donde se manipulen los alimentos.
- Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores y otros animales.
- Utilizar agua potable.
- Almacenar correctamente las materias primas y producto terminado.

Bibliografía

Bromatología, D. d. (02 de abril de 2023). *Enfermedades Transmitidas por Alimentos.* Obtenido de Curso de manipulación de alimentos: https://ramallo.gob.ar/sites/default/files/descargas/modulo_ndeg4.pdf

Salud, O. M. (06 de junio de 2024). *Enfermedades transmitidas por alimentos*. Obtenido de OPS/OMS: https://www.paho.org/es/temas/enfermedades-transmitidas-por-alimentos