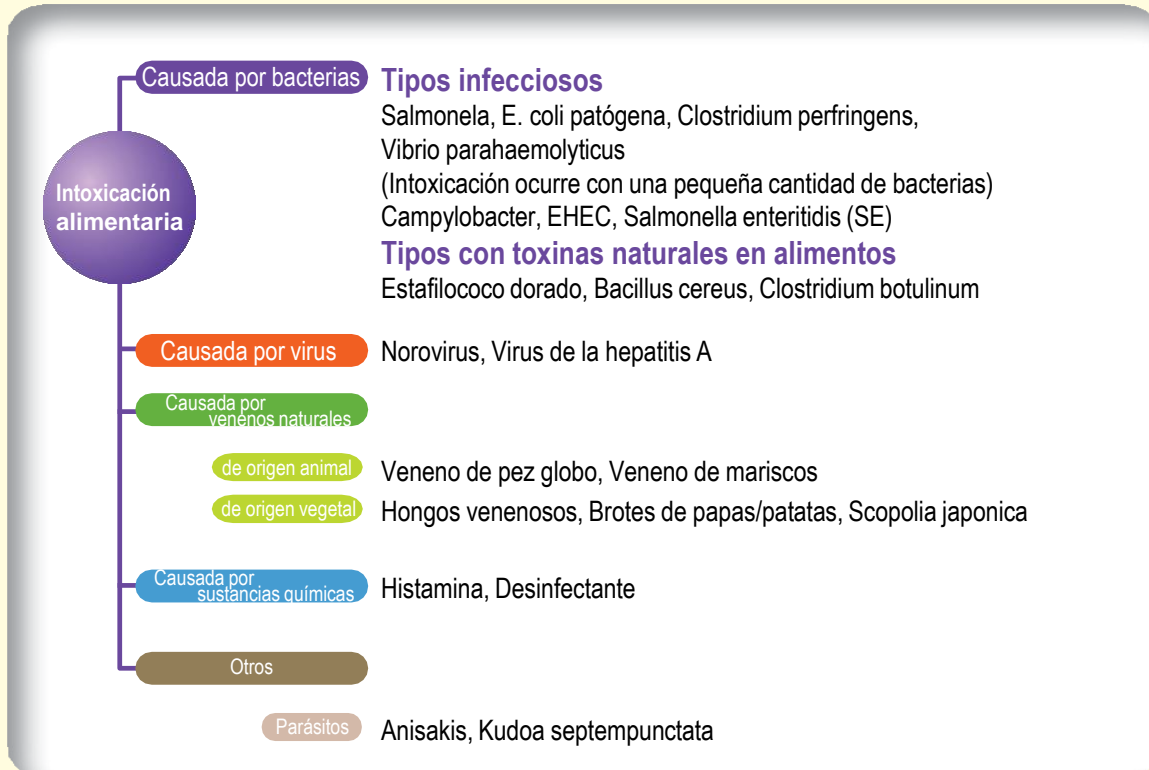






# 1 Categorías de intoxicación alimentaria

Casos típicos de intoxicación alimentaria, clasificados según los agentes causantes de enfermedades.



## ¿Lo sabías?

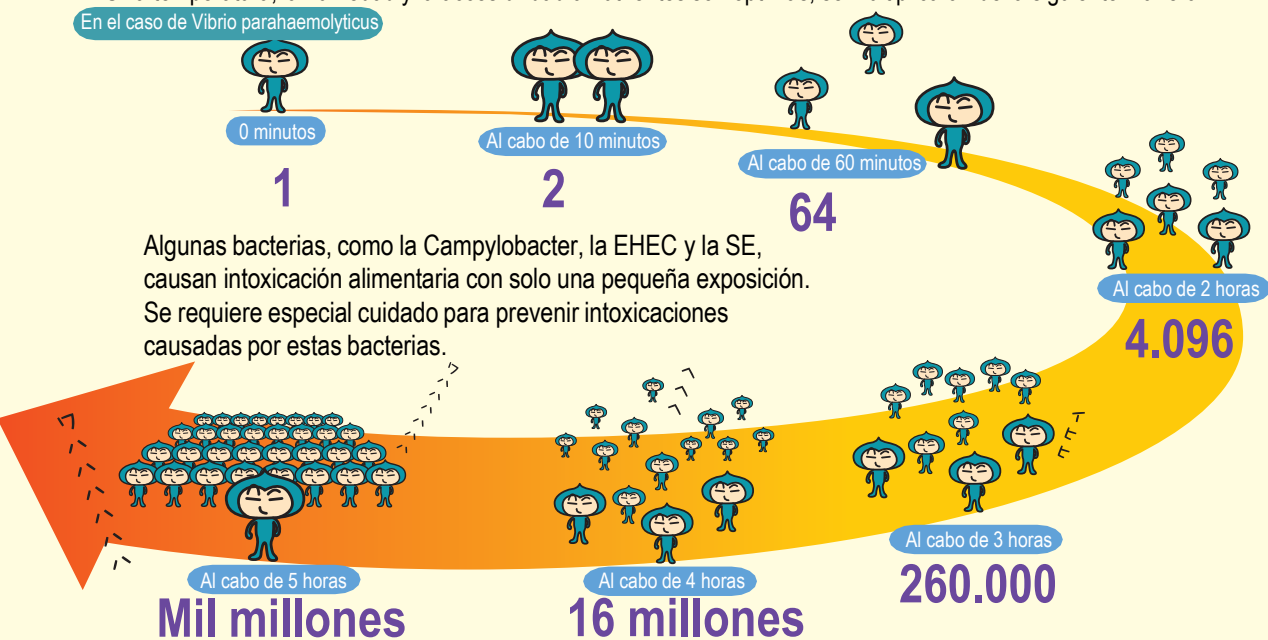
Las causas de la intoxicación alimentaria pueden esconderse en estos lugares.

 <b>Pollos</b> Campylobacter Salmonela	 <b>Humanos</b> Estafilococo dorado Norovirus
 <b>Vacas</b> EHEC Salmonela Campylobacter	 <b>Cerdos</b> Salmonela Campylobacter Virus de la hepatitis E
 <b>Huevos de gallina</b> Salmonela	
 <b>Granos</b> Bacillus cereus	 <b>Pescado</b> Vibrio parahaemolyticus Virus de la hepatitis A Histamina Anisakis Veneno de pez globo
 <b>Alimentos envasados herméticamente</b> Clostridium botulinum	 <b>Marisco</b> Vibrio parahaemolyticus Norovirus Virus de la hepatitis A Veneno de mariscos

# 2 Las tres reglas para prevenir las intoxicaciones alimentarias bacterianas

**1 Evite la contaminación bacteriana** ▶ **Limpieza**  
Mantenga limpia la cocina y los utensilios, así como sus manos al manipular alimentos.

**2 Prevenga el crecimiento de bacterias** ▶ **Rapidez y control de temperatura**  
Si la temperatura, la humedad y la accesibilidad a nutrientes son óptimas, se multiplicarán de la siguiente manera:  
En el caso de Vibrio parahaemolyticus



Algunas bacterias, como la Campylobacter, la EHEC y la SE, causan intoxicación alimentaria con solo una pequeña exposición. Se requiere especial cuidado para prevenir intoxicaciones causadas por estas bacterias.

Tiempo	Cantidad de bacterias
0 minutos	1
Al cabo de 10 minutos	2
Al cabo de 60 minutos	64
Al cabo de 2 horas	4.096
Al cabo de 3 horas	260.000
Al cabo de 4 horas	16 millones
Al cabo de 5 horas	Mil millones

**1** Revise las etiquetas de los alimentos (como la fecha de vencimiento/de consumo preferente y los métodos de almacenamiento) antes de comprarlos.

**2** Mantenga los alimentos en el refrigerador o congelador de acuerdo con la temperatura establecida para cada alimento. En caso de guardar los alimentos en un armario calefactor, la temperatura debe ser de 65 °C o superior.

**3** Coma la comida lo antes posible después de ser preparada. Tire la comida sin dudar si ha pasado mucho tiempo después de ser preparada.

**3 Elimine las bacterias** ▶ **Calentar**  
Al preparar los alimentos, caliéntelos de manera que la temperatura central alcance los 75 °C durante al menos 1 minuto. Algunas bacterias, como el Estafilococo dorado y el Bacillus cereus, pueden causar intoxicación alimentaria incluso después de ser eliminadas a altas temperaturas, ya que las toxinas producidas por las mismas no se descomponen. Se necesita cuidado con estas bacterias.  
\*Para eliminar el norovirus es necesario calentarlo durante 90 segundos o más a 85-90°C.

Cocinar mediante calor  
Al menos 1 minuto a 75°C

# 3 Higiene en la Cocina

- Ventile adecuadamente para evitar altas temperaturas con alta humedad. Instale un termómetro y mantenga la temperatura de la cocina por debajo de los 25 °C.
- Mantenga el suelo drenado y lo más seco posible. Desarrolle activamente una cocina de sistema seco (mantener las superficies y el suelo sin acumulación de agua).
- No lave el suelo con agua mientras manipula alimentos, para evitar la contaminación por salpicaduras.
- Mantenga los fregaderos equipados con jabón y desinfectante para poder lavarse las manos fácilmente en cualquier momento.
- Almacene los alimentos de forma higiénica en lugares designados. Almacene los alimentos a una altura mínima de 0.6 m sobre el suelo.
- Guarde los platos y la vajilla limpios y desinfectados en estantes.
- Guarde las pertenencias personales y los objetos de limpieza separados de los alimentos para evitar contaminaciones alimentarias.
- Instale, compruebe y repare las mallas mosquiteras y las rejillas de drenaje para evitar la entrada de plagas de moscas, ratones y cucarachas.

