

# ¿Cómo se puede prevenir la contaminación de los alimentos y evitar estas enfermedades?

La OMS ha establecido 5 claves para el manejo higiénico de alimentos:

1 Use agua potable y materias primas seguras



Cuide su higiene personal y la limpieza de su cocina

2

3 Separe los alimentos crudos de los cocidos



Cocine completamente los alimentos

4

5 Mantenga los alimentos a temperaturas seguras



Las bacterias que causan daño a la salud crecen mejor a temperaturas entre 5° y 60°. Por ello, es importante que siempre conserve sus alimentos en refrigeración y realice su cocción completa antes de consumirlos.

## Importante

Si usted sospecha que puede tener una ETA, acuda de inmediato al médico o al Centro de Salud más cercano.  
**No se automedique.**

# Secretaría de Salud

## Subsecretaría de Regulación y Fomento Sanitario

Av. Chapultepec No. 1836,  
Colonia Jardín Español, CP. 64820,  
Monterrey, Nuevo León.

Si tienes alguna queja o denuncia

¡Llámanos!

☎ 81-8130-7020

📞 811-773-5075

✉ denuncia@saludnl.gob.mx

o  
en la Oficina Regional  
correspondiente:

# SALUD

SECRETARÍA DE SALUD



## Enfermedades transmitidas por alimentos y cómo prevenirlas



## ¿Qué son las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA)?

Las ETA son un grupo de enfermedades causadas por el consumo de alimentos o bebidas contaminados desde su origen o por un mal manejo durante su preparación, distribución o venta.

Son ocasionadas principalmente por microorganismos, como bacterias, virus y parásitos, que causan daño a la salud. La presencia de algunas sustancias químicas, (como medicamentos o plaguicidas), están también asociadas con estas enfermedades.

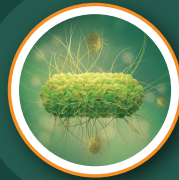


La Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que cada año millones de personas enferman por ingerir agua o alimentos contaminados.

Aunque estas enfermedades pueden afectar a toda la población, los lactantes, los menores de cinco años y los adultos mayores, así como a las personas con enfermedades crónicas degenerativas (cuyas defensas están bajas), presentan síntomas graves.

Algunos de los principales síntomas de las ETA son: fiebre, náuseas y diarrea y/o dolor abdominal. También pueden manifestarse otros síntomas, dependiendo del microorganismo que origine la enfermedad.

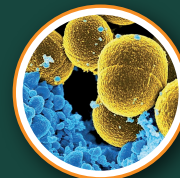
## Entre las ETA más comunes destacan las siguientes:



Salmonelosis, comúnmente está asociada al consumo de carnes de res y pollo contaminados o sus derivados; huevo y sus derivados o cualquier otro alimento contaminado con la bacteria.



Intoxicación estafilocócica, comúnmente asociada al consumo de jamón, productos de carne de res o aves, pasteles rellenos de crema, mezclas de alimentos o restos de comida contaminada.



## ¿Cómo se contaminan los alimentos?

Los alimentos pueden contaminarse desde su origen por prácticas inadecuadas de higiene en la producción, por ejemplo: riego de frutas y verduras con aguas negras, o bien, por la presencia de sustancias químicas en carne.

Otra forma en la que se contaminan los alimentos es la aplicación incorrecta de prácticas de manejo e higiene durante la preparación, distribución o almacenamiento de estos.



Las causas principales de contaminación son:

- 1 Deficiente lavado y desinfección de las manos del personal que manipula los alimentos
- 2 Uso de utensilios y equipo contaminados
- 3 Contaminación cruzada de alimentos listos para el consumo
- 4 Uso de agua o materia prima contaminada
- 5 Presencia de fauna nociva, como insectos o roedores, en el lugar donde se preparan los alimentos