



**elika**

Fundación Vasca para la  
Seguridad Agroalimentaria

Nekazaritzako Elikagaien  
Segurtasunarako  
Euskal Fundazioa

## ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

### ¿Qué son las enfermedades transmitidas por alimentos?

Las enfermedades transmitidas por alimentos son ocasionadas al consumir alimentos o bebidas contaminadas. Diferentes patógenos pueden contaminar los alimentos y provocar una enfermedad, por lo que hay muchas infecciones diferentes transmitidas por los alimentos. Además, productos químicos venenosos u otras sustancias nocivas pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos si se hallan presentes en ellos.

Se han descrito más de 250 enfermedades diferentes transmitidas por los alimentos. La mayoría de estas enfermedades son infecciones, ocasionadas por distintas bacterias, virus y parásitos que pueden ser transmitidos por los alimentos. Otras enfermedades son envenenamientos, ocasionados por toxinas o productos químicos nocivos que han contaminado los alimentos, por ejemplo, hongos venenosos.

Estas diferentes enfermedades tienen muchos síntomas diferentes, por lo que no hay un "síndrome único" que sea una enfermedad transmitida por los alimentos. Aún así, los signos más comunes son diarreas y vómitos, y también se pueden presentar dolores abdominales, dolor de cabeza, fiebre,.... Se caracterizan también por tener cortos periodos de incubación (de 2 a 48 horas) y por, generalmente, recuperación en 24 – 72 horas con tratamiento adecuado. Ciertas enfermedades transmitidas por alimentos pueden derivar a una enfermedad a largo plazo.

También hay que tener en cuenta, que enfermedades aparentemente leves en un individuo sano, pueden producir efectos graves, incluso la muerte, en individuos sensibles (lactantes, niños, ancianos, embarazadas, inmunodeprimidos).

Las enfermedades transmitidas por alimentos se pueden dividir en:

- **Infecciones:** son enfermedades que resultan de la ingestión de alimentos que contienen organismos vivos perjudiciales por sí mismos.
- **Intoxicaciones:** son las enfermedades transmitidas por alimentos producidas por la ingestión de toxinas formadas en tejidos de plantas o animales, o de productos metabólicos de microorganismos en los alimentos, o por sustancias químicas que se incorporan a ellos de forma accidental o intencional desde su producción hasta su consumo.
- **Toxiinfecciones:** es una enfermedad que resulta de la ingestión de alimentos con una cierta cantidad de microorganismos, los cuales son capaces de producir o liberar toxinas una vez que son ingeridos.

Además, existe otro factor de contaminación de alimentos muy importante: la contaminación cruzada. Es decir, cuando se produce una transferencia de un patógeno a un alimento que anteriormente estaba libre de ellos.

## Vías de contaminación

- A través de las manos, las bacterias involucradas suelen proceder del intestino del hombre (Salmonella) y se eliminan por las heces. Inadecuados hábitos higiénicos tras el uso de aseos, favorece el transporte de bacterias a los alimentos a través de las manos.
- Portadores asintomáticos de gérmenes en región nasal y de garganta (estafilococo), en piel. A través de gotitas de saliva emitidas al toser, estornudar o hablar pueden contaminar el alimento.

- Agua contaminada (pescados y moluscos contaminados) o bien por el lavado de alimentos con agua no potable. Insectos y otros animales.
- Utensilios mal lavados y ropa contaminada. Contaminación en los puntos de venta.

## Principales microorganismos patógenos

Los patógenos que causan más enfermedades al ingerir un alimento son:

- *Campylobacter jejuni*
- *Salmonella sp.*
- *Escherichia coli*
- *Listeria monocytogenes*
- *Staphylococcus aureus*
- *Clostridium botulinum*
- *Bacillus cereus*
- *Clostridium perfringes*
- *Shigella sp.*