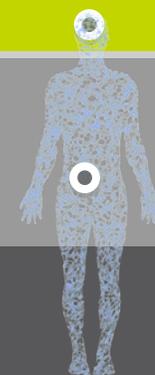


# Las toxiinfecciones alimentarias

“Se han descrito más de 200 enfermedades transmitidas por alimentos”- OMS 2007



1. ¿Qué son?
2. Origen biológico
3. Origen químico
4. Vías de contaminación
5. “Las 5 Claves de Oro”



## 1 ¿Qué son?

Las *toxiinfecciones alimentarias* o *enfermedades de transmisión alimentaria* son afecciones del ser humano ocasionadas por el consumo de alimentos contaminados por agentes de origen biológico (infección) o químico (intoxicación).

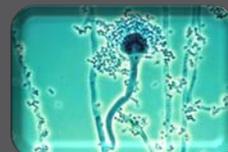
Las toxiinfecciones producidas por alimentos de origen animal (carne, huevos, leche, etc) se denominan “*zoonosis de transmisión alimentaria*”.



## 2 Origen biológico

Cuando el origen de la toxiinfección es un microorganismo, se clasifican en las siguientes categorías:

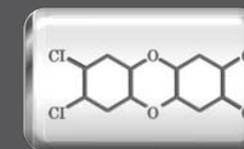
- **Bacterias:** Las principales bacterias patógenas causantes de la mayoría de infecciones son *Salmonella*, *E.coli*, *Listeria*, *Campylobacter*. En menor medida, *Yersinia*, *Brucella* y *Micobacterium* también pueden contaminar los alimentos.  
\* Algunas bacterias como *Clostridium*, *Bacillus* y *Staphylococcus* producen toxinas, responsables de las intoxicaciones en humanos.
- **Virus:** Los norovirus, virus de la Hepatitis y rotavirus, ocupan el segundo lugar como responsables de las infecciones transmitidas por alimentos y bebidas.
- **Párasitos:** los principales parásitos responsables de infecciones alimentarias son *Echinococcus*, *Trichinella*, *Anisakis* y *Toxoplasma*.
- **Hongos:** *Aspergillum* y *Fusarium* son hongos que a determinadas condiciones de temperatura y humedad pueden producir micotoxinas contaminando los alimentos y causando intoxicaciones a largo plazo.



## 3 Origen químico

Cuando el origen de la toxiinfección es una sustancia química, se clasifican según sus fuentes:

- **Presentes en la naturaleza:** residuos generados de actividades industriales que se esparcen por tierra, aire y agua contaminando los alimentos: *metales pesados*, *nitratos*, *dioxinas* e *hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAPs)*.
- **Añadidos por el ser humano:** residuos de productos aplicados a los cultivos o a los animales: residuos de medicamentos veterinarios y de productos fitosanitarios, productos de limpieza y desinfección, aditivos y enzimas.
- **Producidos en el procesado alimentario:** sustancias químicas que se originan en la transformación y envasado de los alimentos: acrilamida, bisfenol A, ftalatos, *HAPs*.



## 4 Vías de Contaminación

### En origen

En la producción primaria (animal y vegetal) por inadecuadas medidas de higiene se pueden contaminar los alimentos derivados de los animales (ej. leche, carne, huevos) o de los cultivos (ej. cereales).



### En proceso

En la transformación y almacenamiento en la industria, y en la preparación y cocinado en el hogar por inadecuadas prácticas de manipulación y conservación, se pueden contaminar los alimentos vía:

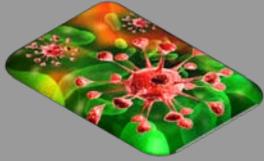
- **Contaminación cruzada** entre alimentos crudos y alimentos cocinados y listos para consumir.
- **Personas:** los manipuladores de alimentos pueden ser portadores de agentes patógenos y químicos, contaminando los alimentos.
- **Agua:** El agua utilizada en el proceso (riego, limpieza, desinfección) puede estar contaminada transmitiéndose a los alimentos.



# Las toxiinfecciones alimentarias

5

## Buenas prácticas: 5 Claves de Oro para prevenir toxiinfecciones alimentarias



“En Europa, se declaran más de 320.000 casos de zoonosis de transmisión alimentaria, pero se estima que el número real es mucho mayor”- EFSA 2013



### Higiene y Limpieza

- Lavarse las manos antes de preparar alimentos
- Limpiar y desinfectar las superficies, tablas, utensilios y textiles de cocina.
- Lavarse las manos después de ir al baño y de tocar animales.
- Evitar que las personas enfermas trabajen en la preparación de los alimentos.



### Separar alimentos crudos y cocinados

Evitar la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados:

- Separar los alimentos crudos de los cocinados y/o listos para comer.
- No utilizar los mismos utensilios para manipular alimentos crudos y cocinados.
- Guardar los alimentos frescos y perecederos en su envase original o en recipientes cerrados.



### Cocinar adecuadamente

- Cocinar bien los alimentos crudos y los productos elaborados con ellos (>70°C).
- Mantener calientes los alimentos elaborados hasta su consumo (>60°C).
- Recalentar bien los excedentes de alimentos elaborados.



### Refrigerar adecuadamente

- Tras el consumo de los alimentos preparados, refrigerar los excedentes lo antes posible (<5°C).
- Mantener la cadena de frío durante el transporte de los alimentos perecederos.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente sino en la parte baja del frigorífico.
- No mantener durante mucho tiempo los alimentos en el congelador.
- No lavar los huevos antes de meterlos en el frigorífico.



### Usar agua y alimentos seguros

- Usar agua potable.
- Lavar bien las frutas y verduras con agua corriente.
- Evitar consumir leche cruda.
- No consumir alimentos después de su fecha de caducidad.
- Consumir en 24 horas los alimentos elaborados con huevo crudo (mayonesa, salsas, cremas).
- No consumir alimentos de procedencia no garantizada.
- Seleccionar alimentos frescos.
- No consumir conservas en mal estado (abolladas, hinchadas).



**Te puede interesar**

[Fichas riesgos alimentarios – ELIKA](#)  
[Infogramas riesgos alimentarios – ELIKA](#)  
[Ikaselika – contaminantes microbiológicos](#)  
[Información consumidor – ELIKA](#)

[Hoja informativa zoonosis transmisión alimentaria– EFSA](#)  
[Alimentos sanos y seguros – FAO](#)  
[Cinco claves para la inocuidad de los alimentos – OMS](#)