

# Toxiinfecciones Alimentarias

ENFERMEDAD	FUENTE DE LA INFECCIÓN
Gastroenteritis	Manipuladores que no se han lavado las manos. Aguas contaminadas con vertidos fecales.
Salmonelosis	Consumo de productos contaminados (ternera o pollo poco cocidos), huevos, productos lácteos.
Toxiinfección estafilocócica	Se da en cremas, pasteles y mariscos. Comida tratada con poca higiene. Contacto con piel de manipulador. Insuficiente cocción. Deficiente refrigeración.
Hepatitis A	Manipulador con esta enfermedad. Mariscos crudos provenientes de aguas contaminadas.
Campilobacterosis	Carne de ternera contaminada cruda o poco cocida. Leche no pasteurizada. Agua contaminada. Mariscos contaminados.
Yersinia	Productos lácteos conservados a temperatura ambiente. Carne de cerdo mal curada y envasada o sus derivados.
Intoxicación por clostridios	Crece en alimentos que se enfrían lentamente. Alimentos mal refrigerados. Puede desarrollarse en carne y pollo.
Shigelosis	Manipulación de alimentos poco higiénica. Alimentos conservados a temperatura ambiente.
Botulismo	Conservas mal procesadas (caseras). Poco ácidas (judías verdes, pimientos, espárragos).
Cólera	Pescado y marisco contaminado. Agua contaminada. Alimentos contaminados.

## Recomendaciones para hosteleros y particulares en materia de higiene de los alimentos para evitar riesgos de toxiinfecciones alimentarias

### Guía de buenas prácticas en la cocina.

- Vigile las fechas de caducidad y condiciones de almacenamiento de los alimentos.
- No mantenga platos elaborados a temperatura ambiente.
- Conserve los alimentos perecederos en refrigeración ( 0-5 \*C) o congelación (-18 \*C), hasta el mismo momento de utilizarlos. Tener en cuenta, que las temperaturas frías, detienen el crecimiento microbiano pero no matan las bacterias.
- No enfríe lentamente platos cocinados.
- Para cocinar o recalentar un plato, en el centro del alimento se ha de alcanzar los +70\* C. Impide el crecimiento microbiano. Caliente sólo lo que consuma.
- Evite la contaminación cruzada. Separe los alimentos crudos de los cocinados, tanto durante su manipulación como en su almacenamiento.
- No sobrecargue el frigorífico, permitirá la circulación del aire frío. Organice las baldas por grupos: lácteos, carnes, frutas, platos cocinados, etc.
- Mantenga una buena higiene personal y vigile la limpieza del lugar donde cocina y la de los utensilios que utiliza.
- No permita que entren animales a la cocina. No olvide lavarse las manos después de tocarlos, y no fume cuanto esté cocinando.
- Nunca barra la cocina en seco cuando haya alimentos expuestos.
- Lave los vegetales crudos con agua potable y unas gotas de lejía. Aclare bien.
- Adquiera productos etiquetados. La etiqueta es una garantía de seguridad.



- Compre en establecimientos que garanticen una correcta manipulación de los alimentos, tanto en su preparación como en su conservación.