



# ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA Y CONTAMINACIÓN CRUZADA



# INTRODUCCIÓN

## OBJETIVO

Describir las causas de las enfermedades transmitidas por alimentos y las formas de prevención.

## MENSAJES CLAVE:

- Conocer los gérmenes que causan las enfermedades de transmisión alimentaria y cómo prevenirlos
- Describir la temperatura de cocción adecuada para preparar diversos alimentos para evitar las enfermedades de transmisión alimentaria
- Educar sobre la prevención de la contaminación cruzada



# LOS GÉRMENES PUEDEN CAUSAR ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) estiman que, cada año, 48 millones de personas contraen una enfermedad transmitida por alimentos, 128,000 de las cuales son hospitalizadas y 3,000 mueren.

Los cinco gérmenes principales que causan enfermedades a través de alimentos consumidos en los Estados Unidos son los siguientes:

- Norovirus
- Salmonella
- Clostridium perfringens
- Campylobacter
- Staphylococcus aureus (estafilococo)

[https://www.cdc.gov/foodsafety/foodborne\\_germs.html](https://www.cdc.gov/foodsafety/foodborne_germs.html)

# TEMPERATURA INTERNA GUÍA DE COCCIÓN

| CATEGORÍA                                     | TEMPERATURA INTERNA   |
|---|---|
| Carne fresca de res, ternera, cerdo y cordero | 145 °F, debe descansar durante un mínimo de 3 minutos         |
| Aves de corral                                | 165 °F  |
| Carnes molidas                                | 155 °F, excepto para aves de corral molidas, que es de 165 °F |
| Productos de mar                              | 145 °F  |
| Sobras  | 165 °F  |

Preparar los alimentos a estas temperaturas internas recomendadas reducirá en gran medida el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.  
Kitchen/Food Service Observation (cms.gov)

# ¿QUÉ ES LA CONTAMINACIÓN CRUZADA Y CÓMO PUEDES PREVENIRLA?

La contaminación cruzada ocurre cuando una bacteria o virus se transfiere de un producto alimenticio a otro. Como resultado, la contaminación cruzada es una de las principales causas de enfermedades de transmisión alimentaria.

## Procedimientos de cocina donde puede ocurrir la contaminación cruzada y formas de prevenirlas:

- **Almacenamiento de alimentos:** almacena las carnes crudas debajo de los productos listos para comer y las frutas/verduras, y lejos de cualquier producto lácteo.
- **Preparación de alimentos:** el uso de tablas de cortar codificadas por color (rojo para carne cruda, verde para productos agrícolas, blanco para productos listos para comer) puede reducir en gran medida el riesgo de contaminación cruzada.
- **Higiene personal:** siempre lávate las manos/ cámbiate los guantes antes de manipular cualquier producto alimenticio y entre diferentes tipos de alimentos (p. ej., pollo crudo a carne de res cruda).
- **Alimentos preparados:** cuando sirvas alimentos preparados, evita usar las mismas herramientas para servir diferentes productos.
- **Preparación de alimentos:** usa siempre una toallita húmeda para sonda para esterilizar el termómetro para alimentos.

# CONCLUSIONES CLAVE



Las enfermedades transmitidas por alimentos hacen que aproximadamente 48 millones de personas se enfermen cada año. Al seguir los lineamientos para la preparación de alimentos en cuanto a la temperatura interna y evitar la contaminación cruzada, puedes ayudar a reducir el riesgo para los clientes.

---

## REFERENCIAS

[https://www.eatright.org/homefoodsafety/four steps/cook/complete list of cooking temperatures](https://www.eatright.org/homefoodsafety/four%20steps/cook/complete%20list%20of%20cooking%20temperatures)

[https://www.webstaurantstore.com/article/48/preventing cross contamination. htm](https://www.webstaurantstore.com/article/48/preventing%20cross%20contamination.htm)

Kitchen/Food Service Observation (cms.gov)

# PRUEBA SOBRE CONTAMINACIÓN CRUZADA

1. Según los CDC, ¿aproximadamente cuántas personas contraen enfermedades transmitidas por alimentos cada año?
  - 5 millones
  - 3,000
  - 48 millones
  - 30 millones
2. Clostridium perfringens es uno de los cinco gérmenes principales que causan enfermedades transmitidas por los alimentos.
  - Verdadero
  - Falso
3. La carne molida debe cocinarse a una temperatura interna de 145 °F.
  - Verdadero
  - Falso
4. ¿De qué color debe ser la tabla a utilizar para rebanar pan?
  - Rojo
  - Blanco
  - Verde
  - Todas las opciones anteriores