

## Capítulo 1 – Módulo 2: Enfermedades Transmitidas por Medio de Alimentos

### ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR MEDIO DE ALIMENTOS

#### Palabras Clave:

- Enfermedad transmitida por medio de alimentos
- Alimentos que necesitan Control de Tiempo y Temperatura para su Seguridad (TCS ), o Alimentos de Alto Riesgo
- Bacterias
- Temperaturas en Zona de Peligro (TDZ)
- Virus
- Reacciones Alérgicas a Alimentos
- Parásitos
- Los Ocho Mejores
- Contacto Cruzado

#### Ideas Principales:

- La gente se puede enfermar y morir por alimentos que consumen
- Los alimentos que necesitan Control de Tiempo y Temperatura para su Seguridad, o Alimentos de Alto Riesgo, requieren de mucha atención y cuidado
- Contaminación Cruzada
- Contacto Cruzado de un alimento alérgico a otro puede causar enfermedad y reacción alérgica a los alimentos
- El no seguir los procedimientos de seguridad alimentaria de los restaurantes puede poner a los clientes en riesgo de enfermedad y causar reacciones alérgicas alimentarias

## Las Enfermedades Transmitidas por Medio de Alimentos

Las enfermedades transmitidas por medio de alimentos ocurren cuando la gente se enferma por algo que se encuentra en su comida o bebida. Estas enfermedades pueden ser causadas por:

- Bacterias, Virus o Parásitos en los alimentos o
- Moho, toxinas, y contaminantes
- Reacciones Alérgicas a alimentos e ingredientes

### Riesgo de Enfermedades Transmitidas por Medio de Alimentos a Causa de Bacterias, Virus, o Parásitos

Las bacterias y los virus son tan pequeños que no se pueden ver, oler, o probar. Estos organismos dañinos pueden estar presentes en los alimentos incluso antes de que estos entren al restaurante. Otras veces, estos diminutos organismos llegan accidentalmente a los alimentos, contaminándolos, cuando el empleado del restaurante no sigue las prácticas de seguridad alimentaria. La gente que consume alimentos contaminados se puede enfermar. Los alimentos que más frecuentemente contienen bacterias y virus dañinos incluyen:

- Carnes: res, aves, pescados, mariscos
- Huevos
- Leche y productos lácteos,
- Ensaladas y otros vegetales de hojas verdes recién cortados
- Frutas y verduras enteros listos para consumo
- Alimentos almidonados cocidos así como papa cocida, pasta, arroz, y frijoles



Todos estos son alimentos que necesitan  
**Control de Tiempo y Temperatura para su Seguridad.**

Todos los alimentos deben ser almacenados, manejados, preparados, y servidos con buenas prácticas de manejo y de seguridad alimentaria; aun así, los alimentos que necesitan **Control de Tiempo y Temperatura para su Seguridad (TCS)** requieren de atención especial y de mucho cuidado. Los Procedimientos de Operación Estándar (SOPs) y el Análisis de Riesgos y Puntos Críticos de Control (HACCP) ayudan a minimizar los riesgos asociados con los alimentos que necesitan **Control de Tiempo y Temperatura para su Seguridad.**

### **Personas en Alto Riesgo**

Las personas de cualquier edad se pueden enfermar a causa de bacterias y virus encontrados en los alimentos. Los niños pequeños, las mujeres embarazadas, las personas mayores y las personas con condiciones de salud crónicas o con problemas médicos, corren más riesgo que un adulto saludable en contraer enfermedades transmitidas por medio de alimentos. En casos severos, una persona puede llegar a morir por una enfermedad causada por bacterias, virus, o parásitos.

## **Las Enfermedades Transmitidas por Medio de Alimentos – ¿solamente causan dolor de estómago? No Siempre.**

**Algunos síntomas causados por estas enfermedades causadas por bacterias, virus, o parásitos incluyen:**

- Sentirse débil
- Fiebre
- Náusea y Vómito
- Dolores estomacales
- Diarrea
- Problemas de riñón

## Situación 1: Muerte a Causa de Comer una Hamburguesa



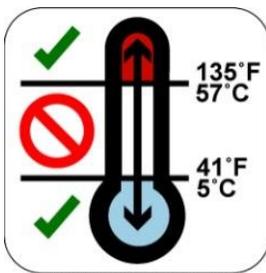
Hace algunos años hubo un brote de enfermedades transmitidas a causa de alimentos que se propagó por cuatro estados con más de 700 personas enfermas, 100 personas hospitalizadas, y 4 muertes. Una de las víctimas que murieron fue una niña de solamente 9 años, sus riñones y otros órganos dejaron de funcionar. La bacteria que causó esta enfermedad se encontraba en las hamburguesas de una cadena de restaurantes nacional. Esta bacteria causó enfermedad porque los trabajadores de los restaurantes no cocinaban las carnes de hamburguesa a la temperatura interna adecuada. Para matar estas bacterias, la carne molida debe ser cocinada a una temperatura interna de 155° F. Si usted sirve hamburguesas en su restaurante, asegúrese que todos los empleados cocinen las carnes de hamburguesa por el tiempo adecuado y que la temperatura sea revisada con un termómetro. No queremos que sus clientes se enfermen por algo que hayan consumido en su restaurante.

### Cómo Prevenir Enfermedades Transmitidas por Medio de Alimentos a causa de Bacterias, Virus, y Parásitos.

Las bacterias dañinas son frecuentemente encontradas en alimentos como carnes y aves crudas cuando el producto es recibido en un restaurante. Las bacterias y los virus también se pueden esparcir a los alimentos cuando los empleados del restaurante no siguen las prácticas seguras del manejo de alimentos. Algunas prácticas que NO son seguras incluyen las siguientes:

- × Empleados manejando alimentos cuando están enfermos
- × Empleados que no se lavan bien las manos antes de preparar o servir alimentos
- × Usar equipo de cocina que está sucio
- × Contaminación Cruzada
- × Comprar alimentos de fuentes poco fiables

Estas bacterias pueden ser destruidas únicamente al usar métodos de preparación seguros y al cocinar los alimentos de manera adecuada. Los empleados en una **cultura positiva de seguridad alimentaria** implementan prácticas para evitar estos peligros a la salud.



### Temperaturas en Zona de Peligro (TDZ)

Las temperaturas de los alimentos son útiles para controlar el crecimiento de bacterias. El rango de temperaturas de 41° F a 135° F se le conoce como Temperaturas en Zona de Peligro (TDZ). En este rango, las bacterias se multiplican rápidamente. Las bacterias y los virus más peligrosos son destruidos cuando los alimentos son cocinados a la temperatura interna apropiada. Por ejemplo, el pollo debe ser cocinado a una temperatura interna de 165° F, y el puerco a una temperatura interna de 145° F.

A nadie le gustaría causarle una enfermedad o la muerte a algún cliente a causa de enfermedades transmitidas por medio de alimentos. Existen algunos pasos simples que usted puede tomar para hacer la gran diferencia. Para reducir el riesgo de una enfermedad a causa de bacterias, virus, o parásitos en la comida, usted puede seguir estas prácticas de manejo seguro de alimentos:

- ✓ Lávese las manos frecuentemente y cuidadosamente cuando vaya a preparar o servir alimentos
- ✓ Permanezca en casa cuando esté enfermo
- ✓ Limpie y desinfecte el equipo de cocina y los utensilios durante y después de cada uso
- ✓ Mantenga los alimentos fríos a temperaturas frías (41° F o menos)
- ✓ Cocine los alimentos a una temperatura interna adecuada
- ✓ Mantenga los alimentos calientes a 135° F o más
- ✓ Nunca deje alimentos en las Temperaturas en Zona de Peligro por más de 4 horas
- ✓ Recaliente comidas a 165° F o más en 2 horas
- ✓ Deseche alimentos retenidos a  $\leq 135^\circ$  F por 4 horas o más

### **Riesgo de Enfermedades Transmitidas por Medio de Alimentos a Causa de Reacciones Alérgicas Alimentarias**

Los alérgenos alimentarios son pequeñas partículas de proteína que se encuentran en los alimentos. Estas proteínas causan reacciones alérgicas a muchas personas. Incluso la cantidad más pequeña de proteína puede causar una reacción alérgica. Así como las bacterias, virus, y parásitos, estas partículas no se pueden ver, oler, o probar. Hay ocho comidas que son las que más causan reacciones alérgicas, pero hay más de 200 comidas que han sido identificadas como alimentos que causan reacciones alérgicas. Los ocho alérgenos alimentarios más comunes son mejor conocidos como **Los Ocho Mejores** e incluyen leche, huevos, soya, trigo, pescado, mariscos crustáceos, cacahuates, y nueces de árbol (como almendras y nueces).

#### **LOS OCHO MEJORES:**

- Leche
- Huevos
- Soya
- Trigo
- Pescado
- Mariscos Crustáceos
- Cacahuates
- Nueces de Árbol

### **Personas en Riesgo**

Las personas de cualquier edad pueden tener reacciones alérgicas. Pero a diferencia de las enfermedades causadas por bacterias, las alergias a comidas pueden afectar a personas de cualquier edad. Los alérgenos alimentarios no son destruidos al cocinar. Así que personas con alergias alimentarias tienen reacciones alérgicas al comer o beber la más mínima cantidad de alérgeno.

#### **RECUERDE:**

El cocinar los alimentos no destruye los alérgenos alimentarios.

El cocinar alimentos no destruye a los alérgenos, así que un manejo adecuado y el evitar contacto cruzado de alimentos es la única manera de mantener a los individuos con alergias a salvo. La única manera en la que un individuo puede prevenir una reacción alérgica es si evita el alimento por completo.

Las personas de cualquier edad pueden tener alergias alimentarias con algunos de los siguientes síntomas:

- Náusea
- Dificultad al Respirar
- Comezón
- Inflamación de garganta, lengua, cara, ojos, manos, o pies
- Vómito
- Diarrea
- Dolor Estomacal
- Reacción Anafilaxia



Así como las enfermedades transmitidas por medio de alimentos causadas por bacterias, virus, o parásitos, también en algún caso severo una reacción alérgica a algún alimento puede causar la muerte.

## Situación 2: Alergia a Mariscos Resulta en Muerte

Un hombre murió después de haber tenido una reacción alérgica a un marisco en un restaurante en Tennessee. Él sabía que era alérgico a los mariscos así que pidió para cenar un platillo de pollo. Por accidente, el platillo llevaba un poco de carne de cangrejo. El señor apenas y había tomado unos cuantos mordiscos cuando tuvo una reacción anafilaxia en tan solo unos minutos – su garganta se cerró y no podía respirar. Los empleados le llamaron a la ambulancia, pero el señor murió antes de que llegara la ayuda.

Todos los empleados de un restaurante empezando por los gerentes hasta los cocineros y meseros deben trabajar juntos para asegurarse que a los clientes con alergias no se les sirva alguna comida que los pueda enfermar o incluso hasta matar. En este caso, un cocinero estaba preparando cangrejo y pollo usando el mismo equipo de cocina y la misma mesa de cocina. Y pequeñas partículas de la carne de cangrejo cayeron accidentalmente sobre el pollo. Cuando esto ocurre, se le llama **Contacto Cruzado**. Los empleados de su restaurante pueden prevenir el **Contacto Cruzado** al usar equipo de cocina especificado para alérgenos alimentarios o al usar utensilios y mesas de trabajo limpias para preparar comidas para clientes con alergias.

Las personas que tienen alergias alimentarias deben evitar consumir alimentos que les pueden provocar enfermedad. Cuando algún cliente que tiene alguna reacción alérgica ordena algún platillo del menú, ellos no esperan que su platillo lleve alérgenos de algún otro alimento. Desafortunadamente, esto puede suceder muy fácilmente cuando algún empleado desconoce las prácticas seguras de manejo de alérgenos alimentarios.

¿Cómo es que se pueden servir accidentalmente alimentos con alérgenos a clientes con alergias?

- ✗ Un cocinero sustituye un ingrediente en la receta sin informarles a los otros
- ✗ Meseros que dan información incorrecta al cliente
- ✗ Empleados que no saben todos los ingredientes en un producto
- ✗ Contacto Cruzado

**EVITE EL CONTACTO CRUZADO:**

- Lave sus manos y cambie de guantes y mandil antes de preparar alimentos libres de gluten.
- Lave y desinfecte el equipo de cocina, utensilios, y mesas de trabajo entre preparación de alimentos.

En la situación anterior, un cliente alérgico a los mariscos ordenó un platillo de pollo. El murió porque el platillo de pollo contenía una pequeña cantidad de carne de cangrejo causada por **Contacto Cruzado**. Se usó el mismo cuchillo y la misma tabla para cortar el cangrejo y el pollo sin ser lavados. El cuchillo y la tabla para cortar estuvieron en contacto con el cangrejo y después transfirieron el alérgeno al pollo.

**Cómo Prevenir Enfermedades Transmitidas por Medio de Alimentos a Causa de Reacciones Alérgicas Alimentarias**

Nadie quiere que algún cliente se enferme o muera a causa de una reacción alérgica alimentaria. Existen muchas prácticas de manejo de alimentos seguras que le ayudaran a prevenir estos casos:

- ✓ Lávese las manos frecuentemente cuando prepare y sirva alimentos.
- ✓ Utilice recetas estándar.
- ✓ Evite añadir o sustituir ingredientes.
- ✓ Aprenda los ingredientes en cada platillo del menú.
- ✓ Lea las etiquetas de comida cuidadosamente.
- ✓ Si no está seguro de algún ingrediente, dígale al cliente y pregúntele al gerente.
- ✓ Limpie el equipo de cocina y los utensilios cuidadosamente entre y después de su uso.
- ✓ Utilice una mesa de trabajo separada para preparar alimentos para clientes con alergias alimentarias.

**El cocinar alimentos NO destruye los alérgenos alimentarios. Clientes que tienen alergias solamente están fuera de peligro si evitan comer alimentos que no contengan el alimento al que son alérgicos.**

No hay video para el Capítulo 1 Módulo 2

Quiz...página siguiente

## Enfermedades Transmitidas por Medio de Alimentos

**Prueba de Módulo:** Asegúrese de haber leído el Módulo 2 del Capítulo 1 antes de tomar esta prueba. Si tiene alguna pregunta sobre la información que se encuentra en el módulo, por favor pregunte a su gerente antes de comenzar.

1. Las bacterias, los virus, y las proteínas que causan alergias alimentarias no se pueden ver, oler, ni probar.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
2. Las personas mayores, niños pequeños, y personas con condiciones de salud crónicas corren más riesgo de obtener enfermedades transmitidas por medio de alimentos a causa de bacterias y virus.
  - a. Verdadero
  - b. Falso
3. En casos severos, una persona puede morir por contraer una enfermedad transmitida por medio de un alimento a causa de:
  - a. Bacterias
  - b. Virus
  - c. Alérgenos Alimentarios
  - d. Todas las opciones anteriores son correctas
4. Dolor de estómago, vómito, y diarrea pueden ser síntomas de enfermedades transmitidas por medio de alimentos a causa de:
  - a. Bacterias
  - b. Virus
  - c. Alérgenos Alimentarios
  - d. Todas las opciones anteriores son correctas
5. El que los trabajadores de un restaurante se queden en casa cuando están enfermos reduce el riesgo de enfermedades transmitidas por medio de alimentos causadas por:
  - a. Bacteria
  - b. Virus
  - c. Alérgenos Alimentarios
  - d. a. y b. solamente
6. Cocinar alimentos a las temperaturas internas apropiadas elimina la mayor parte de bacterias y virus.
  - a. Verdadero
  - b. Falso

7. Lavarse las manos frecuentemente y limpiar el equipo de cocina y los utensilios cuidadosamente son prácticas importantes que uno debe seguir para prevenir enfermedades transmitidas por medio de alimentos causadas por:
  - a. Bacterias
  - b. Virus
  - c. Alérgenos Alimentarios
  - d. Todas las opciones anteriores