

Decálogo de Prevención de Infecciones Gastrointestinales de Origen Alimentario

Sociedad Española de Enfermedades Infecciosas y Microbiología Clínica



Grupo de Estudio de Infección en Atención Primaria - GEIAP

Recomendaciones para Prevenir las Infecciones Gastrointestinales **de Origen Alimentario**

Las enfermedades transmitidas por los alimentos, conocidas como intoxicación alimentaria, son un problema de salud pública.

1. La diarrea es el síntoma más frecuente, puede ir asociada de náuseas, vómitos y/o fiebre. En la mayoría de los casos la infección se cura espontáneamente y no es necesario tratamiento antibiótico.
2. Los microorganismos más frecuentes que causan enfermedades transmitidas por alimentos en España son *Campylobacter*, *Norovirus*, *Salmonellas*, *S. aureus*, *Bacillus cereus*, *Clostridium perfringens* y *Anisakis*.
3. *Listeria monocytogenes*, *Clostridium botulinum* o *E.coli* enterohemorrágico aunque son microorganismos menos frecuentes causan enfermedades más graves.
4. La gran mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos se pueden prevenir con una manipulación apropiada de los alimentos.
5. LAVAR. Las manos con agua y jabón con frecuencia y siempre antes de manipular o consumir alimentos y después de ir al baño. LIMPIE las superficies y utensilios que se usan para cocinar, especialmente si han estado en contacto con alimentos crudos.
6. SEPARAR. Los alimentos crudos de los ya cocinados. No utilice los mismos utensilios (tabla, cuchillo...) sin lavar para manipular alimento ya cocinados después de usarlos con alimentos crudos.
7. COCINAR. Completamente los alimentos por encima de 70°C. Asegurarse de que la parte interna de los alimentos alcanzan también esa temperatura.
8. Evite consumir leche cruda y productos no pasteurizados.
9. Deseche los huevos sucios o rotos y no lave los huevos, porque el agua fría podría hacer que las bacterias entren al huevo.
10. ENFRIAR. Mantenga la cadena del frío y no deje los alimentos cocinados más de 2 horas a temperatura ambiente. DESCONGELAR los alimentos de manera segura en la nevera, en agua fría o microondas. Nunca descongele fuera, porque las bacterias se multiplican rápidamente en las partes de los alimentos que llegan a estar a temperatura ambiente.