

SALMONELLA

Qué es la salmonella y cómo debe evitarse

¿Por qué debemos inquietarnos por la salmonella? Porque es una bacteria peligrosa en los alimentos, responsable por 2 a 4 millones de envenenamientos ocasionados por alimentos. Más del 70 por ciento de los brotes de enfermedades acarreadas por alimentos se inician en los sitios donde se sirven alimentos.

Cómo se propaga

Las bacterias de salmonella se encuentran con más frecuencia en las aves, huevos y carnes crudas o indebidamente cocinadas. La bacteria se puede propagar de diversas maneras:

- ◆ Mediante contacto humano: tocando alimentos infectados y luego tocando alimentos listos para servir
- ◆ Mediante el equipo de cocina: utilizando los mismos utensilios o superficies de cocina en la preparación de alimentos infectados y no infectados
- ◆ Mediante cocción insuficiente: al no cocinar la carne cruda, las aves o los huevos durante tiempo o a temperatura suficiente
- ◆ Higiene inadecuada: al no lavarse las manos después de ir al baño.

Los efectos de la salmonella

Por lo regular, la bacteria de la salmonella causa sólo enfermedades leves que desaparecen en pocos días, como diarrea, cólicos estomacales, náusea y ocasionalmente un poco de fiebre. Pero los niños, las personas de edad avanzada y aquellas cuyo sistema inmunitario esté débil pueden sufrir síntomas más serios hasta necesitar hospitaliza-

ción por fiebre alta, diarrea grave o deshidratación peligrosa. Hasta el 10 por ciento de las veces, una vez que la bacteria entra dentro del torrente sanguíneo, se requieren medicinas para trancar la infección y evitar que se propague por todo el cuerpo.

Prevención

Para evitar el envenenamiento con salmonella se deben seguir estos procedimientos.

- ◆ Lavarse las manos después de manejar alimentos crudos, basura, dinero o cualquier objeto o superficie sucia, y después de ir al baño.

La manera más importante de evitar la propagación de infecciones es lavándose las manos.

- ◆ Usar guantes desechables al manejar alimentos crudos y cambiárselos al cambiar de tarea. Pero no se debe asumir que el usar guantes reemplaza el lavarse las manos.
- ◆ Vigilar que las temperaturas de almacenamientos estén correctas y no dejar alimentos expuestos sobre los mostradores. Las bacterias se pueden multiplicar a niveles peligrosos a la temperatura del medio ambiente.

- ◆ Cocinar las carnes hasta llegar a una temperatura interna de 160° F y las aves enteras a 180° F.

Es de suma importancia usar un termómetro para carnes porque algunas carnes se doran prematuramente antes de que la temperatura interna haya alcanzado el nivel suficiente de cocción interna.

- ◆ Como superficies para cortar, se deben utilizar tablas lisas de madera muy dura o de plástico y deben reemplazarse si les aparecen grietas y fisuras. Deben lavarse con agua caliente, jabón y cepillo para retirar las partículas de alimentos. Luego deben desinfectarse con una solución de cloro antes de usarse en la preparación de otros alimentos.
- ◆ Todos los utensilios, el equipo y las superficies de la cocina deben mantenerse desinfectados.
- ◆ Las personas que estén enfermas no deben manejar ni tocar alimentos.
- ◆ Se deben cocinar los huevos hasta que las yemas queden duras, y si no se van a cocinar hasta ese punto o si se van a utilizar huevos procedentes de diversas fuentes, sólo se deben usar huevos pasteurizados.