

# 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.