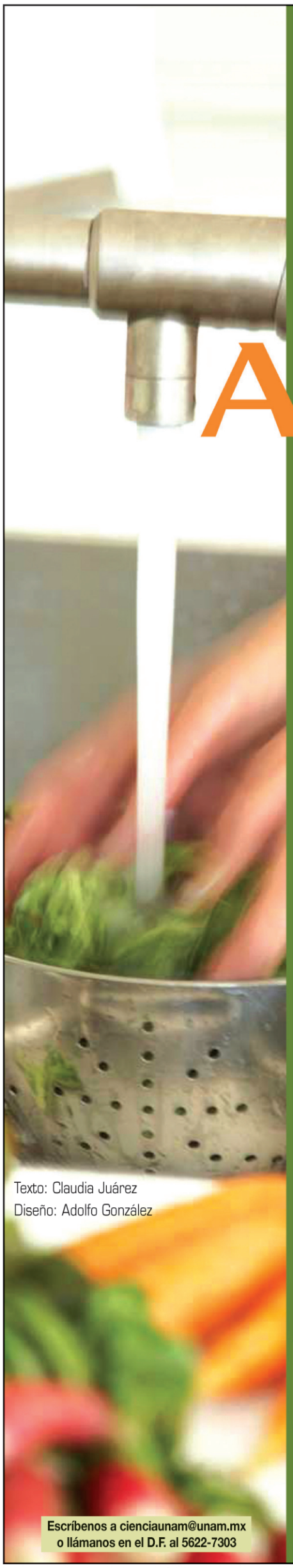
UNAMirada a la Ciencia
La UNAM presenta el quehacer de los científicos al alcance de nuestros lectores
www.unamiradaalaciencia.unam.mx



Lo que comemos y bebemos puede ser el origen de infecciones gastrointestinales, algunas con el potencial de convertirse en epidemias. El manejo higiénico de los alimentos es garantía de reducción del riesgo.

ALIMENTOS a tu salud

CONTROL DE BICHOS

La Norma Oficial Mexicana 251 reúne las prácticas sanitarias que deben cumplir las personas dedicadas al manejo de alimentos y bebidas en nuestro país. La finalidad es evitar la contaminación a lo largo del proceso. Las obligaciones contemplan desde el almacenamiento de ingredientes y la potabilización del agua, hasta la limpieza del equipo y las instalaciones.

El Programa Universitario de Alimentos (PUAL) de la UNAM, coordinado por la doctora Amanda Gálvez, contribuye a fomentar la salud alimentaria entre la población a través de talleres de capacitación a personal de comedores comerciales, amas de casa y cualquier interesado en practicar el manejo higiénico como un hábito.

En el caso de los restauranteros —agrega la química en alimentos, Berenice de la Barrera— una de las indicaciones es la limpieza del uniforme de los empleados. "Es importante que se lo pongan al llegar al lugar, pues si salen de casa con el uniforme, durante el trayecto las partículas del exterior y los microorganismos que circulan en el aire se adhieren a la tela. Además la limpieza del personal crea confianza en el consumidor."

Dentro de la cocina, una buena práctica es evitar al máximo la contaminación cruzada. Esta ocurre cuando partimos un pollo crudo contaminado con *Salmonella*, por ejemplo, y en enseguida cortamos una manzana sobre la misma tabla y con el mismo cuchillo, entonces favorecemos la transferencia de microorganismos.

"Podemos abatir este riesgo calentando a temperaturas superiores a 60ºC. Pero si queremos consumir alimentos crudos debemos usar una tabla para carnes, otra para verduras, una más para frutas, etc. Existen en el mercado tablas y cuchillos de colores específicos para cada producto."

Hace unos meses, el PUAL sacó a la venta el manual *Manejo higiénico de los alimentos,* que reúne estrategias para el cumplimiento de las prácticas sanitarias. Incluye el cuidado de las instalaciones a fin de controlar la humedad, que tanto atrae a los hongos y bacterias. Si deseas conseguirlo, consulta el sitio: *www.alimentos.unam.mx.* Haz de la higiene el principio del buen comer.

Y es que no basta con lavar frutas y verduras, como advierte Ana Berenice de la Barrera, jefa del Departamento de Calidad Alimentaria del Programa Universitario de Alimentos (PUAL) de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

"Las bacterias, mohos y levaduras necesitan ciertas condiciones de humedad, temperatura y acceso a nutrientes para proliferar. La *Salmonella* y otros microorganismos patógenos crecen rápidamente en ambientes templados y cálidos. Si bajamos la temperatura afectamos su metabolismo y ya no les damos tiempo de reproducirse. Por eso, una recomendación es refrigerar."

El riesgo de contraer alguna infección aumenta en la temporada de calor. También al consumir alimentos en la calle, ya que el aire transporta microorganismos provenientes de las heces fecales de animales. Estos bichos se alojan en la comida y hacen de las suyas en nuestro organismo.

"Si preparamos los alimentos en un sitio contenido, evitamos hablar mientras los elaboramos y nos lavamos las manos constantemente, estamos abatiendo el riesgo microbiológico muchísimo", asegura la especialista en buenas prácticas alimentarias.

1 DE CADA 3 turistas víctimas de **La venganza de Moctezuma,** aseguraban que no volverían a México a causa de la diarrea provocada por alimentos contaminados. En respuesta, la Secretarías de Turismo y Salud promovieron el **Distintivo H,** que reciben los establecimientos que cumplen con buenas prácticas alimentarias.

En Mayo de 2011, una agresiva cepa de la bacteria *Escherichia coli* generó numerosos casos de diarrea y varias muertes en Alemania. Aquí los nombres de los responsables de algunas enfermedades gastrointestinales:

SALMONELLA SP. Se desarrolla en pollo, huevo, carne molida y verduras frescas. Produce salmonelosis o fiebre tifoidea.

CLOSTRIDIUM BOTULINUM Se aloja en productos enlatados, raíces y alimentos expuestos a la tierra. Causa botulismo (posible muerte por asfixia).

PENICILLIUM Crece en alimentos secos, tortilla y pan. Provoca intoxicación.

ESCHERICHIA COLI Se desarrolla en productos animales y vegetales contaminados con materia fecal. Causa diarrea con sangre.

Texto: Claudia Juárez
Diseño: Adolfo González

Escríbenos a cienciaunam@unam.mx
o llámanos en el D.F. al 5622-7303

Dirección General de Divulgación de la Ciencia UNAM
Director General: Dr. José Franco,
Coordinador de Medios: Ángel Figueroa,
Edición: Juan Tonda,
Asistente: Mariana Fuentes,
Investigación: Xavier Criou,
Soporte Web: Aram Pichardo
© 2012 DGDC - UNAM