



**Nombre del alumno:** Esmeralda Méndez López

**Nombre del profesor:** Beatriz Gordillo López

**Nombre del trabajo:** Resumen

**Materia:** Enfermería Comunitaria

**Grado:** 7

**Grupo:** A

PASIÓN POR EDUCAR

## Principios generales de higiene alimentaria

Los Principios Generales de Higiene de los Alimentos se aplican a toda la cadena alimentaria, desde la producción primaria hasta el consumidor final, y establecen las condiciones higiénicas necesarias para producir alimentos inocuos y saludables. El documento ofrece una estructura para otros códigos más específicos, aplicables a determinadas áreas. La puesta en práctica de estos Principios permite al sector productivo de alimentos operar dentro de condiciones ambientales favorables para la producción de alimentos seguros. Los Principios recomiendan prácticas de higiene referentes a la manipulación (producción y cosecha, preparación, procesamiento, embalaje, almacenado, transporte, distribución y venta) de alimentos para consumo humano, con el objetivo de garantizar productos seguros, inocuos y saludables. Otro objetivo de los Principios es proveer una base para el establecimiento de códigos de prácticas de higiene para productos individuales o grupos de ellos que tengan exigencias análogas en cuanto a la higiene de los alimentos. Los Principios Generales se recomiendan a los gobernantes, a las industrias y a los consumidores.

Es de esperarse que los gobernantes consideren el contenido del Código de Principios Generales de Higiene de los Alimentos y sobre esa base decidan la mejor manera de promover y alentar su aplicación con el objetivo de:

- Proteger adecuadamente a los consumidores contra enfermedades o daños causados por los alimentos.
- Considerar la vulnerabilidad de la población o de diferentes grupos dentro de ella.
- Garantizar que el alimento sea inocuo para el consumo humano.
- Mantener la confianza en los alimentos comercializados internacionalmente.
- Proveer programas de educación en salud que comuniquen efectivamente los principios de higiene de los alimentos para la industria y para los consumidores.

Las industrias deben aplicar los principios de prácticas higiénicas de este documento para:

- Proveer alimentos inocuos para el consumo.
- Garantizar que los consumidores reciban información clara y fácil de entender, por medio de rotulación u otros medios adecuados, para que puedan proteger sus alimentos contra la contaminación y el crecimiento/supervivencia de patógenos, almacenando, manipulando y preparando correctamente los alimentos.
- Mantener la confianza en los alimentos comercializados internacionalmente.

Los consumidores deben reconocer su rol como responsable en la construcción de su propia salud y seguir las instrucciones relevantes que les sean dadas, y aplicar medidas adecuadas de higiene de los alimentos.

### Alimentos como mecanismo de trasmisión de enfermedades

Las enfermedades transmitidas por los alimentos (ETA) constituyen un importante problema de salud a nivel mundial. Son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos o parásitos, o bien por las sustancias tóxicas que aquellos producen. La preparación y manipulación de los alimentos son factores clave en el desarrollo de estas enfermedades, por lo que la actitud de los consumidores resulta muy importante para prevenirlas.

Las ETA pueden ser intoxicaciones o infecciones

- Infección transmitida por alimentos: se produce por la ingestión de alimentos que contienen microorganismos vivos perjudiciales para la salud, como virus, bacterias y parásitos (ejemplos: salmonella, virus de la hepatitis A, triquinella spirallis).
- Intoxicación causada por alimentos: se produce por la ingestión de toxinas o venenos que se encuentran presentes en el alimento ingerido, y que han sido producidas por hongos o bacterias, aunque éstos ya no se hallen en el alimento (ejemplos: toxina botulínica, enterotoxina de Staphylococcus).

## Síntomas

Los síntomas de las ETA pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. También pueden presentarse síntomas neurológicos, ojos hinchados, dificultades renales, visión doble, etc. La duración e intensidad de los síntomas varía de acuerdo a la cantidad de bacterias o toxinas presentes en el alimento, a la cantidad de alimento consumido y al estado de salud de la persona, entre otros factores.

## Grupos vulnerables

Existen grupos como los niños, los ancianos y las mujeres embarazadas que, por su baja resistencia a las enfermedades, son especialmente vulnerables. En estos casos, las precauciones deben extremarse, pues las consecuencias de las ETA pueden ser severas, dejando secuelas o incluso hasta provocando la muerte. Por el contrario, para las restantes personas los síntomas son pasajeros: en la mayoría de los casos, sólo duran un par de días, sin ningún tipo de complicación.

## ¿Cómo se contaminan los alimentos?

Los microorganismos peligrosos pueden llegar a los alimentos en cualquier momento, desde que son producidos en el campo hasta que son servidos. Cuando aquéllos sobreviven y se multiplican pueden causar enfermedades en los consumidores. La contaminación es difícil de detectar, ya que generalmente no se altera el sabor, el color o el aspecto de la comida.

## Recomendaciones para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos en su hogar

### Mantenga la higiene

- Lávese las manos antes de preparar alimentos y varias veces durante su preparación. Hágalo también luego de cada vez que vaya al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.

- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina de insectos, mascotas y de otros animales. Si bien la mayoría de las bacterias no causan enfermedades, algunas de ellas son peligrosas y están ampliamente distribuidas en el suelo, en el agua, en los animales y en las personas. Al ser transportadas por las manos, la ropa y los utensilios, pueden entrar en contacto con los alimentos y transferirse a éstos, provocando enfermedades.

<https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2015/cha-codex-alimentario.pdf>

<http://www.anmat.gov.ar/alimentos/eta.pdf>