

# Patógenos Transmitidos por los Alimentos

La salmonela y otros patógenos transmitidos por los alimentos son 100% prevenibles.

**C**omo dueños de gallinas de corral, a muchos de nosotros nos gusta comer los huevos que obtenemos de nuestras propias gallinas.

Después de todo, ¿cuánto más local puede ser que su propio patio trasero? Además de la conveniencia y la satisfacción de tener nuestra propia pequeña granja y producir nuestros propios alimentos, debemos asegurarnos de que los huevos que consumimos de estas gallinas se produzcan de manera que se garantice la menor cantidad de riesgo de bacterias peligrosas como la salmonella.

La seguridad alimentaria comienza en las granjas y termina en nuestras mesas, incluso cuando las granjas son nuestros patios traseros. La cadena

pasan alimentaria incluye las etapas que los alimentos desde la producción, el procesamiento, el almacenamiento y el transporte, hasta que se preparan y se consumen. Debido a que, por lo general, no podemos decir si nuestros huevos o nuestras gallinas portan bacterias patógenas que son dañinas para nosotros (por ejemplo, no podemos detectar bacterias patógenas al inspeccionar al trasluz nuestros huevos), la seguridad de nuestros alimentos está mejor asegurada cuando todos los enlaces en la cadena alimentaria están interconectados, tomando medidas preventivas en cada etapa.

La seguridad alimentaria es un asunto serio para todos los que preparan alimentos de alguna forma o modo,



Los patógenos dañinos transmitidos por los alimentos se pueden prevenir mediante buenas prácticas de saneamiento y almacenamiento

incluidos los cuidadores de pollos que consumen huevos de sus gallinas. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, en 2007, más de 200,000 personas en los Estados Unidos se enfermaron con Salmonella Enteritidis, uno de los tipos más comunes de salmonela transmitida por los alimentos, y la gran mayoría se enfermó por el consumo de huevos. Si bien la mayoría de los casos de SE son relativamente leves (con síntomas como diarrea y fiebre), los casos graves pueden conducir a la hospitalización y la muerte. La buena noticia es que las infecciones de salmonela y otras bacterias patógenas transmitidas por los alimentos, son 100% prevenibles.

Guarde los huevos en el refrigerador por 3 a 5 semanas, o mezcle la yema y la clara y congélelas. También puede congelar las claras y las yemas por separado. Congee la mezcla o sepárela en bandejas de cubitos de hielo. Una vez que estén congelados, sáquelos y póngalos en bolsas de plástico aptas para el congelador.

## Patógenos transmitidos por los alimentos

La mayoría de los patógenos dañinos asociados con huevos crudos son patógenos bacterianos. Por lo tanto, para los fines de este artículo, nos centraremos en los patógenos bacterianos transmitidos por los alimentos, como los del género Salmonella. La salmonela es un tipo de bacteria principalmente asociada con mamíferos, aves, reptiles e insectos. Debido a que, a menudo, se derrama en las heces de estos animales, las bacterias como la salmonela se consideran omnipresentes en el medio ambiente.

Curiosamente, hay más de 2,600 tipos o serotipos de salmonela, la mayoría de los cuales no son patógenos para los humanos. De esos 2,600 tipos, solo alrededor de una docena de serotipos de salmonela, incluida la SE, se consideran dañinos para los humanos. Este mismo fenómeno (por ejemplo, algunos tipos son patógenos y algunos tipos son inofensivos) es cierto para la mayoría de los tipos de bacterias, incluida la E. coli.

## Practicar una buena seguridad alimentaria

Las bacterias patógenas no solo aparecen de la nada en una pequeña bandada de gallinas. Las bacterias necesitan ser introducidas, y se puede hacer de múltiples maneras, incluso a través de la compra de huevos incubados infectados o polluelos de una parvada reproductora infectada. Otras vías de introducción incluyen alimentos contaminados, roedores infectados que entran en contacto con sus gallinas y equipos contaminados, incluidos cartones de huevos o incluso personas. Una vez introducidos en la granja o en el patio trasero, las bacterias pueden contaminar el huevo por contacto con los huevos en el ambiente, o en algunos casos, las bacterias pueden pasar del tracto reproductivo infectado de una gallina ponedora al huevo en desarrollo. También es posible que los huevos se infecten por bacterias a través de la contaminación fecal a través de los poros de las cáscaras después de poner el huevo.



MARIA KOMAR/SHUTTERSTOCK

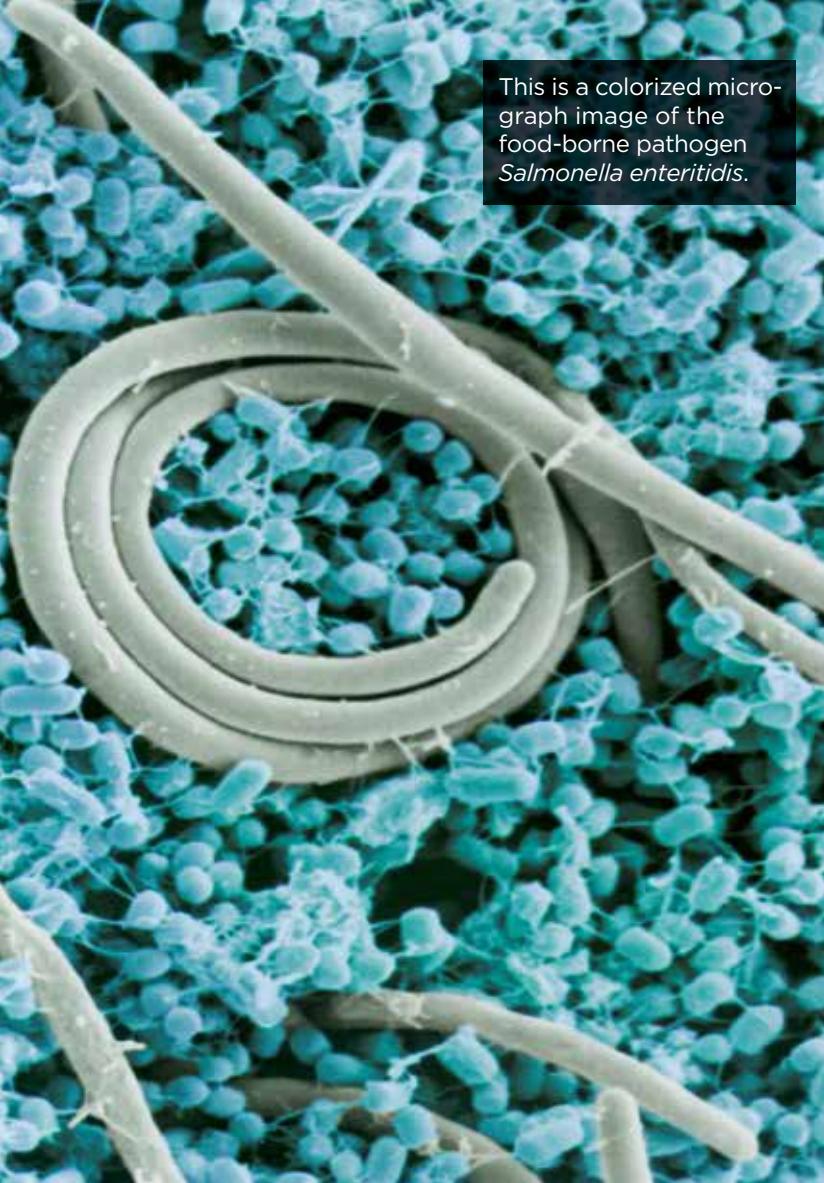
## En la Cocina

Los huevos crudos en sus cáscaras pueden permanecer en el refrigerador de manera segura durante tres a cinco semanas. Si tiene demasiados huevos, puede batir las yemas y las claras crudas y luego congelarlas. No congele todo el huevo con la cáscara por sí solo.

Si los huevos se comen crudos y las bacterias patógenas están presentes en ellos, la salmonela puede causar enfermedades. Por lo tanto, es importante consumir solo huevos cocinados, especialmente para los jóvenes, ancianos y personas con sistemas inmunes debilitados. La cocción reduce la cantidad de bacterias presentes en un huevo; sin embargo, un huevo ligeramente cocido (con una clara o yema líquidas) aún representa un riesgo mayor que un huevo bien cocido (con una clara y yema cuajadas).

- Cuando revuelva los huevos, cocínelos hasta que estén cuajados y no líquidos.
- Cuando fría, escale o hierva huevos, cocínelos hasta que la clara y la yema cuajen.
- Para mezclas de huevos como guisos, helados caseros y ponche de huevo, cocine hasta que el centro de la mezcla alcance al menos 160 grados Fahrenheit medidos con un termómetro para alimentos.

Si su receta requiere huevos crudos, hágalo de manera segura calentando los huevos en uno de los otros ingredientes líquidos de la receta a fuego lento, revolviendo constantemente, hasta que la mezcla alcance los 160 grados. Luego, combínelo con los demás ingredientes y complete la receta, o use huevos pasteurizados u ovoproductos.



This is a colorized micrograph image of the food-borne pathogen *Salmonella enteritidis*.

COURTESY USDA ARS/JEAN GUARD

beneficios. Si hay suciedad en el huevo, remuévala con un paño seco o un poco de papel de lija.

Cuanto mayor sea el número de bacterias de salmonela presentes en el huevo, mayor será la probabilidad de que el huevo cause una enfermedad. Una forma de prevenir que un poco de salmonela se convierta en mucha salmonela es alejarla de su temperatura óptima de crecimiento, que simplemente es la temperatura ambiente. Por lo tanto, como productor doméstico, recolectar huevos todos los días y mantenerlos refrigerados de forma adecuada es esencial para revenir el crecimiento de salmonela presente en los huevos. Los huevos deben refrigerarse hasta que sean necesarios.

**H**uevos son un alimento nutritivo y económico. Sin embargo, debe tener especial cuidado al manipular y preparar huevos frescos y económico. Sin embargo, debe tener especial cuidado al manipular y preparar huevos frescos y ovoproductos para evitar intoxicaciones alimentarias. La seguridad alimentaria y la salud de las aves de corral están relacionadas. No puede tener alimentos seguros sin tener aves de corral sanas y un ambiente saludable. Un artículo futuro se centrará en la ciencia de la bioseguridad (es decir, procedimientos destinados a proteger a los animales de los agentes causantes de enfermedades en la granja), con recomendaciones para reducir el riesgo de enfermedades en su granja o en su patio trasero.

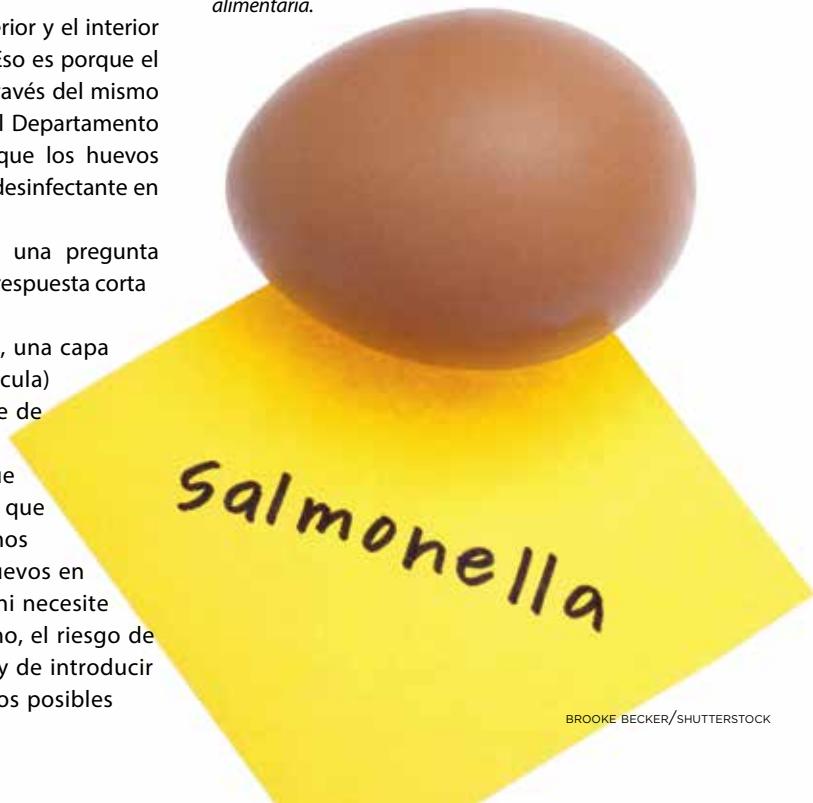
*Poultry Science es redactada por profesores de la escuela de Medicina Veterinaria de la Universidad de California, Davis ([www.vetmed.ucdavis.edu](http://www.vetmed.ucdavis.edu)) y de la Extensión Cooperativa de la Universidad de California ([www.ucanr.edu](http://www.ucanr.edu)). Esta columna fue escrita por Maurice Pitesky, Doctor en Medicina Veterinaria (D.V.M.), Máster en Medicina Veterinaria Preventiva (M.M.P.V.M.) y Doctor de la Asociación Americana de Medicina Veterinaria (D.A.C.V.P.M.), quien se especializa en epidemiología de la salud avícola y la seguridad alimentaria.*

Las bacterias pueden estar en el exterior y el interior de los huevos que parecen normales. Eso es porque el huevo sale del cuerpo de la gallina a través del mismo pasaje que las heces. Es por eso que el Departamento de Agricultura de los EE. UU. exige que los huevos comerciales se laven con un enjuague desinfectante en la planta de procesamiento.

Este requisito del USDA plantea una pregunta interesante: ¿Lavo mis huevos o no? La respuesta corta es no, pero si quiere saber más...

Cuando una gallina pone un huevo, una capa protectora (llamada membrana o cutícula) también está presente en la superficie de la cáscara. Entre otras funciones, se cree que la cutícula ayuda a evitar que las bacterias entren al huevo. Se cree que la "vida útil" de esta cutícula es de unos pocos días, por lo que si come sus huevos en unos días, probablemente no quiera ni necesite limpiar el exterior del huevo. De hecho, el riesgo de lavar los huevos de forma incorrecta y de introducir bacterias en el huevo quizás supere los posibles

No se puede saber si un huevo está infectado con patógenos transmitidos por los alimentos a través de la observación, así que asegúrese de solo comer huevos y ovoproductos completamente cocinados.



BROOKE BECKER/SHUTTERSTOCK