

# LA IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS EN LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Rodríguez Torres, G; Sáez Barragán, L; Navarro Jiménez, R; Torres Vigil, E

## INTRODUCCIÓN:

El principal factor que interviene en el origen y prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos es la higiene alimentaria. Dichas enfermedades son causadas por la ingestión de alimentos o agua contaminados con microorganismos patógenos ocasionando una infección o por la ingestión de alimentos contaminados con toxinas. Los principales agentes involucrados son Escherichia Coli, Campylobacter, Salmonella, Shigella, Listeria Monocytogenes, Norovirus, virus Hepatitis A, Astrovirus, Rotavirus, y Virus Coxsackie. Las toxinas producidas por hongos o por microflora marina y los contaminantes orgánicos persistentes pueden también causar serios problemas de salud. La inocuidad alimentaria ha tomado relevancia debido a una mayor exigencia por consumidores cada día más informados y por las demandas del comercio exterior. Medidas que aseguren una adecuada higiene alimentaria nos permitirán prevenir enfermedades, principalmente digestivas, causadas por variados agentes en los alimentos. Esto se logra por la implementación de las medidas propuestas por la Comisión Internacional conocida como Codex Alimentarius.

El Codex Alimentarius, o código alimentario, se ha convertido en un punto de referencia mundial para los consumidores, los productores y elaboradores de alimentos, los organismos nacionales de control de los alimentos y el comercio alimentario internacional.

**PALABRAS CLAVE:** higiene de manos, gastroenteritis, salud pública, contaminación de alimentos.

## OBJETIVO:

Mantener una adecuada higiene de manos durante la preparación de alimentos así como en las etapas de producción, almacenamiento, transformación, transporte y conservación de los mismos.

## METODOLOGÍA:

Revisión sistemática de datos realizando una búsqueda bibliográfica en las bases de datos cuiden y scielo.

## RESULTADOS:

Se han descrito más de 250 enfermedades diferentes transmitidas por los alimentos, la mayoría de las cuales son infecciones ocasionadas por bacterias, virus y parásitos. La presencia de toxinas o de productos químicos nocivos puede provocar un cuadro clínico de envenenamiento. Lo habitual es que el agente patógeno o la toxina se introduzcan en el cuerpo a través del tubo digestivo, provocando náuseas, fiebre, vómitos, cólicos abdominales, diarrea y deshidratación, síntomas comunes en muchas enfermedades transmitidas por los alimentos. Las bacterias patógenas presentes en los alimentos crudos o poco cocinados son la causa más común de estas enfermedades.

## CONCLUSIONES:

La inocuidad sanitaria de los alimentos es el objetivo principal de la higiene alimentaria. Esto se logra a través de un esfuerzo que involucra a las autoridades de salud, a la agroindustria y a los consumidores. Las herramientas más eficaces para prevenir estas enfermedades son la adecuada información y la educación de estos entes involucrados; entre dichas herramientas se encuentra una adecuada higiene de las manos en la preparación de alimentos así como en las etapas de fabricación, transformación, transporte, distribución, venta, suministro y servicio.

Una activa vigilancia epidemiológica nos permitirá presentar bajas tasas de enfermedades transmitidas por los alimentos y cuya principal manifestación son los trastornos en el aparato digestivo. Una inadecuada higiene alimentaria nos debe hacer sospechar de su probable etiología, en algún punto de la cadena alimentaria.