



# Cinco factores de riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos y cómo prevenirlas

Estos son los cinco errores más comunes en la manipulación de alimentos, o factores de riesgo, que pueden causar una enfermedad transmitida por los alimentos:

1. Comprar alimentos de fuentes insalubres
2. No cocinar los alimentos correctamente
3. Mantener los alimentos a temperaturas incorrectas
4. Uso de equipos contaminados
5. Practicar una higiene personal deficiente

Comprar alimentos de fuentes inseguras puede ser un gran problema. Por lo tanto, es fundamental comprar alimentos de suministros aprobados y de buena reputación.

Otros errores de manipulación de alimentos enumerados están relacionados con las cuatro prácticas principales. Entre ellas se encuentran:

- **Abuso de tiempo-temperatura**
  - Los alimentos sufren cuando permanecen demasiado tiempo a temperaturas que son buenas para el crecimiento de patógenos.
    - Los alimentos no se mantienen a las temperaturas correctas
    - Alimentos que no están lo suficientemente cocidos o recalentados como para matar patógenos
    - Los alimentos no se enfrían correctamente.
- **Contaminación cruzada**
  - Los patógenos pueden transferirse de una superficie o alimento a otro.
    - Los alimentos listos para comer entran en contacto con superficies contaminadas
    - Los ingredientes contaminados se agregan a los alimentos que no reciben más cocción
    - Los paños de limpieza contaminados tocan superficies en contacto con alimentos
- **Mala higiene personal**
  - Los manipuladores de alimentos pueden causar enfermedades transmitidas por los alimentos si realizan las siguientes acciones:
    - No se lavan las manos correctamente después de ir al baño
    - Toser o estornudar sobre los alimentos
    - Tocar o rasar heridas y luego tocar la comida
    - Trabajar mientras están enfermos
- **Limpieza y desinfección deficientes**
  - Los patógenos pueden propagarse a los alimentos si el equipo no se ha limpiado y desinfectado correctamente entre usos
    - El equipo y los utensilios no se lavan, enjuagan ni desinfectan entre usos
    - Los paños de limpieza no se almacenan en una solución desinfectante entre usos
    - Las soluciones de desinfección no están en los niveles requeridos para desinfectar objetos
    - Las superficies en contacto con los alimentos se limpian con un paño y no se lavan, enjuagan ni desinfectan