

Es importante que se mantengan altos estándares de higiene en el personal cuando esté trabajando con alimentos.

La gente con heridas deberá protegerlas con un vendaje a prueba de agua y guantes.



## Algunas bacterias comunes en la contaminación de alimentos

BACTERIAS	EN QUÉ ALIMENTOS SE ENCUENTRA
Salmonela (Fiebre de tifoidea)	Carne, pollo, huevos y productos derivados del huevo.
Bacillus cereus (Gastroenteritis)	Cereales, arroz, productos cárnicos, sopas empacadas.
Staphylococcus Aureus (Vómito/Gastroenteritis)	Alimentos a base de carne y pollo, derivados del huevo, ensaladas a base de mayonesa, crema o pasteles rellenos.

## IMPORTANTE

Si usted cree que puede tener una enfermedad transmitida por alimentos, deberá reportarlo de inmediato a su médico o acudir al Centro de Salud más cercano.

## Para cualquier información acuda a nuestras Unidades de Control Sanitario del Estado

- UCS Agua Prieta**, Calle 5 No. 1050 entre Av. 10 y 11, Tel: (633)338-73-98.
- UCS Caborca**, Calle 4 No. 181 int 3 Centro, Tel: (637)372-80-80.
- UCS Cananea**, Calle Sexta Este No. 9 Tel: (645)332-46-55.
- UCS Guaymas**, Av. 6 s/n /Calles 15 y 16 Tel: (622)224-00-66.
- UCS Hermosillo**, Gastón Madrid No. 10 entre Matamoros y Juárez, Centro. Tel: (662)213-70-77.
- UCS Huatabampo**, Av. Tecnológico s/n, Col Cuchilla Tel: (647)426-34-85.
- UCS Magdalena**, Calle 5 de Mayo y Morelos No. 100-A, Col Centro, Tel: (632)322-42-67.
- UCS Moctezuma**, Calle Pesqueira s/n Col. Reforma Tel: (634) 243-06-15.
- UCS Navojoa**, Jiménez No. 202, entre Pesqueira y Otero, Tel: (642)422-75-30.
- UCS Nogales**, Av. Obregón No. 1552, Col Bolívar Tel: (631)313-36-16.
- UCS Obregón**, Michoacan / Rodolfo E. C. y 6 de Abril Tel: (644)415-61-38.
- UCS Puerto Peñasco**, Blvd. Fremont y Prol. Chihuahua No. 142-A, Tel: (638)383-19-52.
- UCS San Luis Rio Colorado**, Av. 5 de mayo No. 615, Local 2, entre calles 6 y 7, Tel: (653)536-42-30.
- UCS Santa Ana**, Obregón No. 200, Local 9, Plaza Cassandra, Tel: (641)324-20-38.

## COMISIÓN ESTATAL DE PROTECCIÓN CONTRA RIESGOS SANITARIOS DEL ESTADO DE SONORA

Paseo del Canal y Comonfort, Planta Baja,  
Ala Norte. Centro de Gobierno  
Hermosillo, Sonora  
Tel. (01 662) 212 60 93, 212 08 36

Sin Costo 01 800 4 RIESGO (74 37 40)  
01 800 4 RIESGO (74 37 46)

[www.saludsonora.gob.mx/rsanitaria](http://www.saludsonora.gob.mx/rsanitaria)



Secretaría  
de Salud Pública

**COESPRISSON**  
Comisión Estatal de Protección Contra  
Riesgos Sanitarios del Estado de Sonora



## Enfermedades transmitidas por alimentos y cómo prevenirlas

**Unidos**  
logramos más

En México se presentan millones de casos de enfermedades gastrointestinales al año, algunas de ellas relacionadas al consumo de alimentos preparados en restaurantes, puestos en la calle, fondas, etc. Este tipo de enfermedades son llamadas ETA'S.

## ¿Qué es una Enfermedad Transmitida por Alimentos (ETA)?

Es la que se adquiere al consumir alimentos o bebidas que han sido contaminados por un mal manejo en su preparación.

## ¿Por qué ocurre una Enfermedad Transmitida por Alimentos?

### Por alimentos contaminados

Cuando contienen microorganismos que dañan a la salud, los cuales no se pueden ver a simple vista; además, no alteran o cambian la apariencia, el sabor y el olor de los alimentos donde se encuentran.

**Ejemplo:** frutas o verduras producidas con aguas negras, mariscos que crecieron en aguas contaminadas, carne de animales enfermos, granos y semillas contaminados con productos químicos (plaguicidas).



### Por alimentos descompuestos

Estos son fáciles de identificar, debido a que presentan cambios en su color, olor, sabor y apariencia, provocando el rechazo a su consumo.



**Ejemplo:** jamón de color verdoso, leche cortada y agria, pescados y mariscos de mal olor, frutas o verduras fermentadas, alimentos rancios, entre otros.

### Por falta de higiene del personal que prepara los alimentos

Las bacterias patógenas crecen mejor en el rango de temperatura comprendido entre 5°C y 60°C. Este rango es llamado zona de peligro. El alimento nunca debe ser dejado dentro de la zona de peligro.



## ¿Cómo se contaminan los Alimentos?

Una manera muy común de que los alimentos se contaminen es a través de la contaminación cruzada. Ésta puede ocurrir de dos maneras:

### Durante la preparación

Las manos, utensilios (cuchillo, tablas de corte, etc.), trapos y mesas de trabajo, pueden contaminarse con bacterias procedentes de un alimento crudo, por eso hay que lavarlos después de utilizarlos, para evitar que se contamine el alimento listo para servirse.

## Durante el almacenamiento

Las bacterias de un alimento crudo pueden contaminar alimentos cocidos o listos para comerse si éstos últimos no son almacenados por separado.

Si están almacenados en el mismo refrigerador, los alimentos crudos deben almacenarse siempre en la parte más baja del refrigerador y los alimentos cocidos, o listos para comerse en las repisas



## ¿Cómo se puede prevenir la contaminación de los alimentos?

- Almacena los alimentos correctamente.
- Almacena los alimentos crudos en la parte baja del refrigerador.
- Asegúrate de que tus manos, al servir o preparar alimentos, estén limpias.
- Lava perfectamente el equipo que se ha usado para la alimentación de alimentos crudos.

Asegúrate de que el alimento sea servido tan rápido como sea posible, después de su preparación. De no ser así, mantenerlos fuera de la zona de peligro.