

CAUSES DE LA CONTAMINACIÓ

CAUSES DE LA CONTAMINACIÓ

Els microorganismes poden arribar fins a les persones per mitjà dels aliments contaminats, que els serveixen de vehicle.

La contaminació es pot donar en qualsevol de les fases del procés de manipulació dels aliments: la preparació, la conservació, l'elaboració o la presentació.

En general, les causes de la contaminació tenen a veure amb la **falta d'higiene personal** o amb una **manipulació inadequada** dels aliments.

LES MESURES D'HIGIENE PERSONAL

El professional d'atenció directa pot fer diferents tasques de naturalesa molt diversa (des de practicar la higiene de l'usuari/a fins a preparar els menjars) per això és molt important que adquireixi **hàbits adequats d'higiene personal**.



LA FALTA DE HIGIENE PERSONAL

La falta d'higiene de la persona que està en contacte amb els aliments en qualsevol de les fases és una de les causes fonamentals de contaminació, per això cal extremar les mesures higièniques.

Les mans, evidentment, són el principal element de risc, per això **cal rentar-les minuciosament** abans de començar a manipular els aliments, però també després d'anar al lavabo, de tocar les escombraries, de fumar, de sonar-se o, en general, de tocar qualsevol objecte brut. En la rentada de les mans cal posar atenció especial a les ungles, perquè és on se sol acumular més brutor.

LA FALTA D'HIGIENE PERSONAL

També cal tenir en compte la **higiene corporal diària**, ja que redueix la quantitat de microbis que es reproduïxen en el cos.

Altres parts del cos que poden transportar agents contaminants són el pèl i la suor, per això és necessari portar el cap cobert o el pèl recollit.

I, per descomptat, qualsevol ferida, especialment a les mans o els dits, haurà de protegir-se amb un apòsit impermeable.

LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

Es produeix quan es passen microbis d'un aliment a un altre en bon estat. Podem diferenciar dos tipus:

- **Contaminació directa:** es produeix pel contacte directe entre l'aliment contaminat i el que no ho està. Ocorre, per exemple, quan preparem un plat amb algun ingredient contaminat.
- **Contaminació indirecta:** ocorre quan els contaminants es transmeten per mitjà de les mans, utensilis, taules de tallar o qualsevol altre element que actua com a intermediari entre els aliments. Per exemple, en usar un mateix ganivet per a tallar aliments crus i cuinats.

LA CONTAMINACIÓ CREUADA

Per a reduir al màxim el risc de contaminació creuada, s'haurà d'**evitar el contacte entre aliments crus i cuinats**, i s'extremarà la cura de la **higiene de les mans, els instruments de cuina i les instal·lacions**.

- Renta't sempre les mans quan preparis qualsevol aliment.
- Els utensilis que vagis a usar han d'estar ben nets.
- Neteja els aliments abans de consumir-los, especialment els productes que es consumeixen crus.

LA QUALITAT DELS ALIMENTS I LA SEVA CONSERVACIÓ

Tant la **temperatura com el temps** són dos factors que influeixen en el nombre de microbis i són variables que s'han de controlar:

- **Temperatura:** els microbis es multipliquen entre els 10 i els 60 °C, amb el que aquesta franja és la més peril·losa. A més de 65 °C els microorganismes es destrueixen i entre els 8 i els -18 °C s'immobilitzen i no actuen.
- **Temps:** com més temps estigui un aliment en la franja de temperatura de risc, per exemple, fora de la nevera, majors seran les possibilitats d'intoxicació.

LA QUALITAT DELS ALIMENTS I LA SEVA CONSERVACIÓ

Per això és necessari **cuinar bé els aliments** (per sobre dels 75°C) per a assegurar l'eliminació d'agents patògens.

Una vegada cuinats, **s'han de consumir en el moment**, si no, s'hauran de guardar a la nevera per a retrassar la seva proliferació.

Una altra mesura imprescindible és **rentar a consciència els aliments que es consumiran crus** (la fruita i la verdura) amb aigua potable. En el cas de la fruita, es recomana pelar-la.

LES MALALTIES DE TRANSMISIÓ ALIMENTÀRIA

Els processos patològics que es produeixen a conseqüència de la ingesta d'aliments que presenten microorganismes patògens o substàncies tòxiques reben el nom de **malalties de transmissió alimentària**.

Dins d'aquestes malalties es distingeixen:

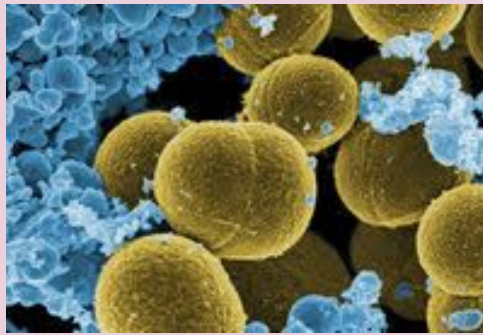
- **Infeccions alimentàries**
- **Intoxicacions alimentàries**
- **Toxiinfeccions alimentàries**



INFECCIONS ALIMENTÀRIES

Són infeccions originades per la ingesta d'aliments que contenen gèrmens patògens.

Els agents que produeixen aquest tipus d'infecció són: **els bacteris, els paràsits, els virus i els fongs.**



INTOXICACIONS ALIMENTÀRIES

Són processos patològics produïts pel consum d'aliments que contenen substàncies químiques tòxiques o per toxines produïdes prèviament en els teixits dels animals o les plantes.

Els agents que produeixen aquest tipus d'intoxicacions apareixen a través del **consum de peix i aliments tòxics.**



TOXIINFECCIONES ALIMENTÀRIES

Són malalties produïdes per la ingesta d'aliments contaminats, en algunes etapes de la cadena alimentària, per bacteris alliberadors de tòxics.

Els agents que produeixen aquest tipus de toxinfecció són: la **salmonella**, l'**estafilococo**, el **bacil botulínic**, la **Brucilla** i la **Shigella**.



Bacteria	Alimento	Síntomas
<i>Bacillus cereus</i>	Arroz cocido.	Vómito y diarrea.
<i>Campylobacter jejuni</i>	Cuando la sangre de un ave cruda gotea en alimentos cocinados o en ensaladas.	Náuseas y diarrea con sangre.
<i>Clostridium botulinum</i> (botulismo)	Alimentos enlatados y mal esterilizados.	Dificultad al hablar, visión borrosa e insuficiencia respiratoria.
<i>Escherichia coli</i>	Carne picada mal cocida.	Vómito y diarrea.
<i>Salmonella</i>	Huevos crudos o poco cocidos, alimentos sin refrigerar.	Náuseas, dolor abdominal, fiebre, vómito y diarrea.
<i>Staphylococcus aureus</i>	Hay personas que tienen esta bacteria y pueden transmitirla a alimentos como el jamón, las aves, la nata y los pasteles.	Dolor abdominal, náuseas, vómito y diarrea.