



**Universidad De Ciencias Y Artes De Chiapas**  
**Facultad De Ciencias De La Nutrición Y Alimentos**

**Subsede Acapetahua**

**Licenciatura En Nutriología**

**Grupo U**

**Título: “Hábitos Saludables En La Alimentación Individual Y Colectiva”**

**Tema: “Enfermedades Transmitidas Por Alimentos (ETAS)”**

**Integrantes:**

- **Yulissa Zaireth Balseca Valladares**
- **Nayeli Dkarem Galindo Roblero**
  - **Agustin Ovalles Morales**
  - **Yuridia Vázquez Velázquez**
- **Dulce Yosselit Velázquez Morales**

**Lugar: Acapetahua, Chiapas**

**Fecha: 25 De Mayo Del 2025**

## Enfermedades Transmitidas Por Los Alimentos (ETAS)

¿Qué son las ETAS? Es una enfermedad transmitida por alimentos contaminados, pueden existir muchos tipos de contaminantes que produzcan una ETA, pero los principales causantes son los microorganismos, en este punto debemos recordar que el mundo de los microorganismos es muy amplio y diverso y que convivimos sanamente con muchos de ellos, pero lamentablemente los microorganismos patógenos tienen la capacidad potencial de generar enfermedades tras su consumo, y la mayoría se desarrollan a temperatura ambiente en tiempos muy cortos (Guzmán Bernal, s.f.).

### Se pueden clasificar en:

**Intoxicaciones:** Involucra la presencia de toxinas que el microorganismo sintetiza en el alimento y que por sus características termorresistentes pueden permanecer activas, aún cuando el microorganismo ya no esté presente.

Los síntomas se presentan pocas horas después de haber ingerido el alimento. (Imagen 1.1)



(Imagen 1.1 “Intoxicaciones”)

**Infecciones:** Estas no involucran toxinas, sino que depende del número de microorganismos vivos consumidos y su desarrollo en el organismo. La cuenta microbiana se duplica aproximadamente cada 20 minutos y cuando llega a varios

millones se presenta la enfermedad, por ello las infecciones toman varios días. Se evitan con el calentamiento previo del alimento. (Imagen 1.2)



(Imagen 1.2 “Infecciones”)

### Síntomas:

Los síntomas de las ETA pueden durar algunos días e incluyen vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre. También pueden presentarse síntomas neurológicos, ojos hinchados, dificultades renales, visión doble, etc.

La duración e intensidad de los síntomas varía de acuerdo a la cantidad de bacterias o toxinas presentes en el alimento, a la cantidad de alimento consumido y al estado de salud de la persona, entre otros factores (Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica [ANMAT], s.f.). (Imagen 1.3 “síntomas”)



(Imagen 1.3 “síntomas”)

## Multicausalidad de las ETA

Las ETA son multicausales, es decir, para que sucedan deben coexistir diferentes factores:

Debe haber una fuente de contaminación



Debe haber un vector que traslade el agente



Que lleve un alimento vulnerable y tener condiciones de temperatura y tiempo, para producir la dosis infectiva o la toxina



Y debe consumirlo una persona susceptible.

**Otros agentes importantes que participan en las enfermedades transmitidas por alimentos son:**

- **Los contaminantes orgánicos persistentes** que son compuestos que se acumulan en el medio ambiente y en el organismo humano. Los ejemplos más conocidos son las dioxinas y los bifenilos policlorados, que son subproductos indeseados de los procesos industriales y de la incineración de desechos. Se hallan en el medio ambiente de todo el mundo y se acumulan en la cadena alimentaria animal. Las dioxinas son compuestos muy tóxicos que pueden causar problemas reproductivos y de desarrollo, dañar el sistema inmunitario, interferir en el funcionamiento hormonal y causar cáncer.

- **Los metales pesados** como el plomo, el cadmio y el mercurio causan daños neurológicos y renales. La presencia de metales pesados en los alimentos se debe principalmente a la contaminación del aire, del agua y del suelo.

**Como puedes ver convivimos diariamente con sustancias y agentes que pueden enfermarnos, por ello te recomendamos seguir las siguientes reglas para evitar contraer una enfermedad transmitida por alimentos:**

1. Mantener la limpieza de manos antes y durante la preparación de los alimentos, y de utensilios, superficies y equipos utilizados para el mismo fin.
2. Separar los alimentos crudos y cocidos. Utilizar utensilios y recipientes diferentes para evitar que los alimentos se contaminen.
3. Cocinar las carnes de manera saludable. De preferencia, elegir cocciones al horno o a la plancha y prepararlas a temperatura moderada.
4. Mantener los alimentos a temperatura adecuada. No dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente durante más de dos horas y refrigerar los alimentos cocinados o perecederos.
5. Utilizar agua purificada o hervida y aceites saludables (aceite de oliva, de girasol, de canola, entre otros.)

Es importante considerar que a partir de los 70° C todos los aceites comienzan a perder sus nutrientes.

## Bibliografía

Guzmán Bernal, L. (s.f.). ¿Qué son las ETA? FOMAN. <https://www.foman.com.co/que-son-las-eta/>

Administración Nacional de Medicamentos, Alimentos y Tecnología Médica (ANMAT). (s.f.). Enfermedades transmitidas por alimentos. Gobierno de Argentina. <https://www.argentina.gob.ar/anmat/comunidad/enfermedades-transmitidas-por-alimentos>