



**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: “Microorganismos Más Comunes Que Contaminan A Los  
Alimentos Y Su Fisiología”**

**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**

## **Microorganismos Mas Comunes Que Contaminan A Los Alimentos Y Su Fisiología.**

**¿Qué es un microorganismo?** Es un organismo microscópico constituido por una sola célula o agrupación de células. Se consideran como tales a las bacterias, los hongos (levaduras y hongos filamentosos muy pequeños), e incluye también a los virus, aunque la estructura de ellos es más simple y no llega a conformar una célula (EPRALIMA, s.f.).

### **Tipos De Microorganismos:**

#### **Microorganismos patógenos**

Los patógenos son agentes infecciosos que pueden provocar enfermedades a su huésped. Este término se emplea normalmente para describir microorganismos como los virus, bacterias y hongos, entre otros. Estos agentes pueden perturbar la fisiología normal de plantas, animales y humano.

#### **Microorganismos beneficiosos**

Son aquellos que provocan un efecto positivo para la salud y para la tecnología alimentaria.

## **Patógenos Principales Transmitidos Por Alimentos Y Su Fisiología**

### **Campylobacter Jejuni**

**Conceptos básicos:** Bacteria que es la causa más común de diarrea de origen bacteriano en los Estados Unidos (Food Safety and Inspection Service, s.f.).

**Fuentes:** Leche cruda, agua no tratada, carne de res, pollo o pescados crudos y que no estén bien cocidos.

**Síntomas:** Diarrea (en algunos casos, con sangre), calambres estomacales, fiebre, dolores musculares, dolor de cabeza y náuseas.

**Incubación:** Por lo general, entre 2 y 5 días después de consumir comida contaminada.

**Duración:** 2 a 10 días.

## **Clostridium Botulinum**

**Conceptos básicos:** Bacteria que puede encontrarse en comida húmeda y con poco ácido. Produce una toxina que provoca el botulismo, una enfermedad que causa parálisis muscular (Mayo Clinic, s.f.).

**Fuentes:** Alimentos enlatados y preparados en el hogar, alimentos envasados al vacío y envueltos en forma hermética, productos derivados de carne de res, pescados y mariscos, y aceites de cocina con hierbas.

**Síntomas:** Sequedad en la boca, visión doble seguida de náuseas, vómitos y diarrea. Después pueden aparecer estreñimiento, debilidad, parálisis muscular y problemas para respirar. El botulismo puede ser fatal. Es importante obtener asistencia médica de inmediato.

**Incubación:** 12 a 72 horas después de consumir comida contaminada.

En los bebés 3 a 30 días.

**Duración:** La recuperación puede durar entre 1 semana y un año entero.

## **Clostridium Perfringens**

**Conceptos básicos:** Bacteria que produce esporas resistentes al calor, que pueden crecer en alimentos que no están bien cocidos o que quedan fuera del refrigerador a temperatura ambiente (Wisconsin Department of Health Services, 2004).

**Fuentes:** Carne de res y productos derivados de ella.

**Síntomas:** Dolor abdominal, diarrea y, en algunos casos, náuseas y vómitos.

**Incubación:** 8 a 16 horas después de consumir comida contaminada.

**Duración:** Normalmente, 1 día o menos.

## **Escherichia Coli (E. Coli) Patogénica.**

**Conceptos básicos:** Grupo de bacterias que puede producir diversas toxinas mortales (Mayo Clinic, s.f.).

**Fuentes:** Carne de res (hamburguesas que no estén bien cocidas o crudas), productos frescos no cocidos, leche cruda, jugo sin pasteurizar y agua contaminada.

**Síntomas:** Calambres estomacales agudos, diarrea con sangre y náuseas. También puede manifestarse como una diarrea sin sangre o ser asintomática. Información que debe conocer: Puede provocar daños permanentes en los riñones, los cuales pueden producir la muerte en niños pequeños.

**Incubación:** Normalmente, 3 a 4 días después de la ingestión, pero se puede producir entre 1 y 10 días después de consumir comida contaminada.

**Duración:** 5 a 10 días

## **Listeria monocytogenes.**

**Conceptos básicos:** Bacteria que puede crecer lentamente a temperaturas de refrigerador (New York State Department of Health, 2025).

**Información que debe conocer:** Listeria puede causar enfermedades graves o la muerte en mujeres embarazadas, fetos y recién nacidos.

**Fuentes:** Alimentos refrigerados, listos para consumir (carne de res, pollo, pescados y mariscos, y lácteos — leche sin pasteurizar y productos lácteos o alimentos elaborados con leche sin pasteurizar).

**Síntomas:** Fiebre, dolor de cabeza, cansancio, dolores musculares, náuseas, vómitos, diarrea, meningitis y abortos espontáneos.

**Incubación:** 9 a 48 horas después de la ingestión, pero se puede producir hasta 6 semanas después de consumir comida contaminada.

**Duración:** Varía.

## **Salmonella Enteritidis.**

**Conceptos básicos:** Bacteria que puede infectar los ovarios de gallinas aparentemente saludables e infectar internamente los huevos antes de que sean puestos (U.S. Food and Drug Administration, s.f.).

**Fuentes:** Huevos crudos o que no estén bien cocidos, carne de res, pollo, pescados y mariscos crudos, leche cruda, productos lácteos y productos frescos.

**Síntomas:** Diarrea, fiebre, vómitos, dolor de cabeza, náuseas y calambres estomacales. Información que debe conocer: Los síntomas pueden ser más graves en grupos en riesgo, como por ejemplo las mujeres embarazadas.

**Incubación:** 12 a 72 horas después de consumir comida contaminada.

**Duración:** 4 a 7 días.

## **Salmonella typhimurium.**

**Conceptos básicos:** Algunas cepas de esta bacteria, como por ejemplo, la DT104, son resistentes a varios antibióticos (U.S. Food and Drug Administration, s.f.).

**Fuentes:** Carne de res, pollo, pescados y mariscos crudos, leche cruda, productos lácteos y productos frescos.

**Síntomas:** Diarrea, fiebre, vómitos, dolor de cabeza, náuseas y calambres estomacales. Información que debe conocer: Los síntomas pueden ser más graves en grupos en riesgo, como por ejemplo las mujeres embarazadas.

**Incubación:** 12 a 72 horas después de consumir comida contaminada.

**Duración:** 4 a 7 días.

## **Staphylococcus aureus.**

**Conceptos básicos:** Esta bacteria está presente en la piel y en las fosas nasales de los seres humanos. Es transferida a la comida por las personas como consecuencia de una higiene deficiente, especialmente por lavarse mal las manos. Cuando se desarrolla en la comida, produce una toxina que causa la enfermedad (Gotfried, 2023).

**Fuentes:** Productos lácteos, ensaladas, masas rellenas con crema y otros postres, comidas con alto contenido proteico (jamón cocido, carne de res y pollo crudos), y seres humanos (piel, cortes infectados, granos, nariz y garganta).

**Síntomas:** Náuseas, calambres estomacales, vómitos y diarrea.

**Incubación:** Normalmente rápida: entre 1 a 6 horas después de consumir comida contaminada.

**Duración:** 24 a 48 horas.

## BIBLIOGRAFIA

Food and Drug Administration. (s.f.). Conozca los datos sobre la Salmonella. <https://www.fda.gov/animal-veterinary/animal-health-literacy/conozca-los-datos-sobre-la-salmonella>

Food Safety and Inspection Service. (s.f.). Campylobacter En Español. U.S. Department of Agriculture. <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/foodborne-illness-and-disease/illnesses-and-pathogens/campylobacter/campylobacter-en>

Mayo Clinic. (s.f.). Botulismo - Síntomas y causas. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/botulism/symptoms-causes/syc-20370262>

Mayo Clinic. (s.f.). E. coli - Síntomas y causas. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/e-coli/symptoms-causes/syc-20372058>

Merck Manuals. (s.f.). Intoxicación alimentaria por estafilococos. <https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/trastornos-gastrointestinales/gastroenteritis/intoxicaci%C3%B3n-alimentaria-por-estafilococos>

New York State Department of Health. (s.f.). Listeriosis. [https://www.health.ny.gov/es/diseases/communicable/listeriosis/fact\\_sheet.htm](https://www.health.ny.gov/es/diseases/communicable/listeriosis/fact_sheet.htm)

Wisconsin Department of Health Services. (s.f.). Clostridium perfringens. <https://www.dhs.wisconsin.gov/publications/p4/p42171s.pdf>