



### ¿Que es la Escherichia coli?

La *E. coli* es una bacteria que integra parte de la flora intestinal del hombre y de los animales. La mayoría de las *E. coli* son inofensivas. Sin embargo, algunas pueden producir enfermedades, por ejemplo, los serotipos\* O26, O111, O103 y el más común (y más estudiado) O157:H7, esta clasificación permite especificar a qué subespecie (serotipo) pertenece el microorganismo.

Estas bacterias tienen su reservorio en animales sanos, para quienes las variantes más patógenas para el humano, no representan peligro. Estos animales, a través de sus heces pueden contaminar diversos alimentos, ya sea por transmisión de los mismos durante la faena, como producto de una mala manipulación (de las heces a la carne), o por utilización de aguas contaminadas con heces de estos animales para el riego de huertas, continuando así a lo largo de toda la cadena de producción que toma a estos alimentos como materia prima.

Más allá de que pueda estar presente en varios alimentos (como se mencionó anteriormente), la forma más común de transmisión al hombre, es a través de los productos cárnicos que pueden contenerla y no han sido cocidos adecuadamente.

En general, los microorganismos tienen un rango de temperatura óptimo en el cual su crecimiento se ve incrementado. Cuando se sobrepasa la temperatura máxima de crecimiento, sobreviene la muerte de los mismos.

Aplicando una temperatura de 55°C se logra la destrucción de dichos microorganismos, sin embargo es recomendable asegurarse temperaturas por encima de 63°C. (Microbiología de Alimentos, ICMSF, 1996).

En particular, *Escherichia coli* O157:H7 ha sido implicada en muchos brotes alimentarios en donde el vehículo principal ha sido la carne picada, aunque también es posible encontrar brotes producidos por otros serotipos, tanto los mencionados anteriormente, como nuevas variantes que se van descubriendo a medida que se realizan nuevos estudios. Estos problemas tienen más probabilidades de ocurrir en niños y en adultos con sistemas inmunológicos debilitados.

Dada la severidad que tiene dicho microorganismo para la Salud Pública se ha establecido tolerancia cero en este tipo de productos, porque la *Escherichia coli* O157:H7 puede ocasionar enfermedad aun en pequeñas dosis.

Los síntomas más comunes en estos casos son diarrea, vómitos, dolor agudo de estómago y o fiebre. En caso de poseer uno o más de los mismos, es fundamental no automedicarse y acudir a un centro médico para realizar una evaluación por parte de un profesional, quien podrá identificar correctamente si los síntomas son provocados por la ingestión de esta bacteria o por otros factores.



A la hora de preparar alimentos, es recomendable cocinar las carnes (sobre todo los productos elaborados a base de carne picada) hasta el punto donde no se observe la presencia de jugos de color rosado, ni se observe este color en la superficie.

También es necesario lavar con agua segura todas las verduras que se ingerirán crudas, preferentemente con el agregado de unas gotas de lavandina.

### Algunos consejos para evitar la infección con E-coli

- ✓ Cocine bien toda la carne de picada y los productos elaborados en base a ella, es fundamental la cocción del producto hasta verificar que, al corte, no desprendan jugos rosados ni tengan vestigios de tal color en la superficie de corte.
- ✓ Si le sirven una hamburguesa insuficientemente cocida u otro producto en base a carne picada en un restaurante, devuélvala para que se la cocinen mejor y le cambien el plato.
- ✓ Evite propagar bacterias nocivas en su cocina. Mantenga la carne cruda separada de los alimentos listos para comer. Lave sus manos, los mostradores y los utensilios con agua caliente y detergente después de tocar la carne cruda. Nunca coloque alimentos cocidos o que se ingerirán crudos en un plato donde previamente se ha colocado carne cruda.
- ✓ Cuando adquiera leche o jugo verifique que estos estén pasteurizados o esterilizados, no consuma estos productos u otros productos que lo contengan en sus ingredientes, en lugares no aptos para su expendio o los que son vendidos "suelos".
- ✓ Lave bien las frutas y legumbres, especialmente las que no van a cocinarse.
- ✓ Beba siempre agua potable o agua envasada de origen confiable.
- ✓ Si utiliza natatorios, evite tragar agua mientras nada.
- ✓ Adopte el hábito de lavarse bien las manos con jabón luego de utilizar el toilette y antes de comer, e instruya a los más pequeños para que también lo hagan.

\*Serotipo: es el tipo de microorganismo clasificado según los anticuerpos que genera ante determinados antígenos.