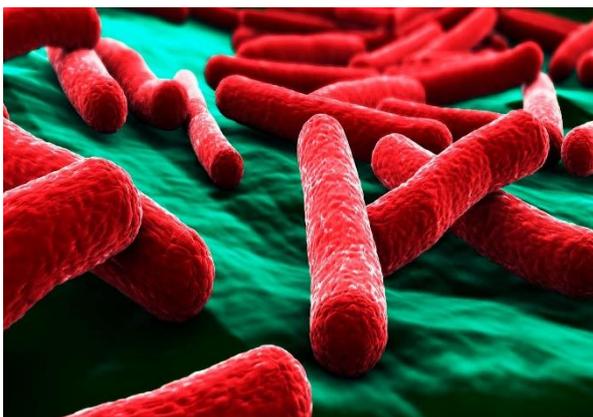


Escherichia coli



Escherichia coli es una bacteria que forma parte de la microbiota habitual del intestino de personas y animales y que se elimina a través de las heces.

Aunque la mayoría de las cepas son inofensivas, algunas pueden causar graves enfermedades de transmisión alimentaria.

Los alimentos que más frecuentemente están asociados a la infección por Escherichia Coli productora de toxinas Shiga

(una de las de mayor importancia), son:

- carne de vacuno y otros rumiantes, sobre todo la carne picada y productos derivados, consumidos crudos o pocos hechos.
- leche cruda y productos a base de leche cruda,
- vegetales frescos (en particular las semillas germinadas), los zumos de frutas y hortalizas no pasteurizados.

La infección por E. Coli productora de toxina Shiga, se manifiesta inicialmente con calambres abdominales fuertes, que pueden progresar en una diarrea acuosa y sanguinolenta (pudiendo variar desde la expulsión de heces sin sangre, hasta la colitis hemorrágica) El periodo de incubación esta entre 2 a 10 días. En general, la mayoría de los pacientes se recuperan en el plazo de unos 10 días, pero en algunos casos en niños pequeños y ancianos, puede provocar una enfermedad grave (Síndrome urémico hemolítico) que puede provocar fallo renal y es potencialmente mortal.

Para prevenir la infección, en el ámbito doméstico, es necesario, realizar unas correctas prácticas de higiene y manipulación de los alimentos. Siendo muy importante, no romper la cadena de frío en la conservación de los alimentos crudos ($T^{\circ} < 5^{\circ}C$), cocinar completamente los alimentos ($70^{\circ}C$ durante 2 minutos y mantenerlos calientes hasta su consumo) y evitar contaminaciones cruzadas entre alimentos crudos y cocinados, tanto en su almacenamiento como durante su manipulación, separándolos convenientemente y limpiando las superficies de contacto.

Más información en la página web de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/seguridad_alimentaria/subdetalle/Escherichia_coli.htm