

### **“Cuando lo que comemos nos enferma”**

Las conservas y otros alimentos obtenidos por métodos que no aseguraron su inocuidad, pueden transmitir enfermedades. Entre ellas una de las más graves es el BOTULISMO.

El botulismo es una enfermedad producida por una intoxicación alimentaria. Produce un cuadro grave de parálisis en algunos músculos como los respiratorios. Muy a menudo este tipo de parálisis es causante de provocar la muerte si el tratamiento médico no es oportuno.

El botulismo es una enfermedad causada por la ingestión de la toxina de una bacteria llamada *Clostridium botulinum*. Se desarrolla en los alimentos pocos ácidos y donde no hay oxígeno, tales como enlatados y conservas.

Es muy poco frecuente gracias a las numerosas formas de prevención existentes, pero de contraerla, la mortalidad sin tratamiento es del 60% y con él es del 20%.

Se puede contraer botulismo cuando se ingieren verduras frescas crecidas en suelos contaminados, conservas caseras de hortalizas (son particularmente peligrosas las conservas neutras o alcalinas como los espárragos y morrones), frutas, embutidos y mariscos (almejas, mejillones). Las latas envasadas comercialmente rara vez están implicadas.

La toxina es extremadamente potente, incluso letal hasta en ínfimas cantidades. Las esporas (formas resistentes de esta bacteria) soportan altas temperaturas y pueden tolerar la ebullición por horas.

La miel también puede producir botulismo en lactantes, aunque la alta concentración de azúcares en la miel evita que la spora pase a su forma infectante. Los niños más grandes y adultos, por otra parte, cuentan con la inmunidad necesaria para resistir el desarrollo de las esporas del botulismo.

Los síntomas pueden aparecer en 6 horas, o pueden tardar hasta 6 días. El período de incubación más común es de 18 a 36 horas. Cuanto antes comienzan los síntomas, más grave suele ser la intoxicación. Los síntomas más frecuentes son boca seca, visión doble, dificultad para tragar y para pronunciar las palabras, parálisis de las extremidades, tórax inmóvil, con dificultades para respirar. Suele haber náuseas, vómitos, retorcijones y diarrea, pero no fiebre.

#### **Como evitamos la enfermedad:**

- Lavando las manos antes de servir y comer alimentos.
- Cocinando los alimentos completamente.
- Manteniendo separados los alimentos crudos de los ya cocinados.
- Refrigerando rápidamente los alimentos preparados.
- Los envases que se bombean o hinchan no deben ser abiertos y las mercaderías con malos olores no deben ser comidas ni probadas. Las latas comerciales hinchadas se deben devolver cerradas al lugar de la compra.
- La presencia de toxina botulínica no siempre se acompaña de alteraciones en el aspecto, olor o sabor de los alimentos aunque cuando los niveles de contaminación son altos se puede ver hinchazón de latas, gas y sentir mal sabor.
- El tratamiento térmico debe ser el correcto. La alta acidez y el agregado de sal o nitritos son factores que, sumados, multiplican su acción protectora.
- La capacitación es fundamental para las personas que elaboran conservas cárnicas y de hortalizas. Principalmente en forma artesanal donde no existen formas efectivas de prevención y control. Las recetas caseras en la mayoría de los casos no garantizan la obtención de productos que no nos enfermen de Botulismo.

Aporte de la cátedra de Tecnología de Frutas y Hortalizas.

Carrera: Técnico Superior en Tecnología de Alimentos.

Dpto. de Frutas y Hortalizas (IACTA)-ISETA