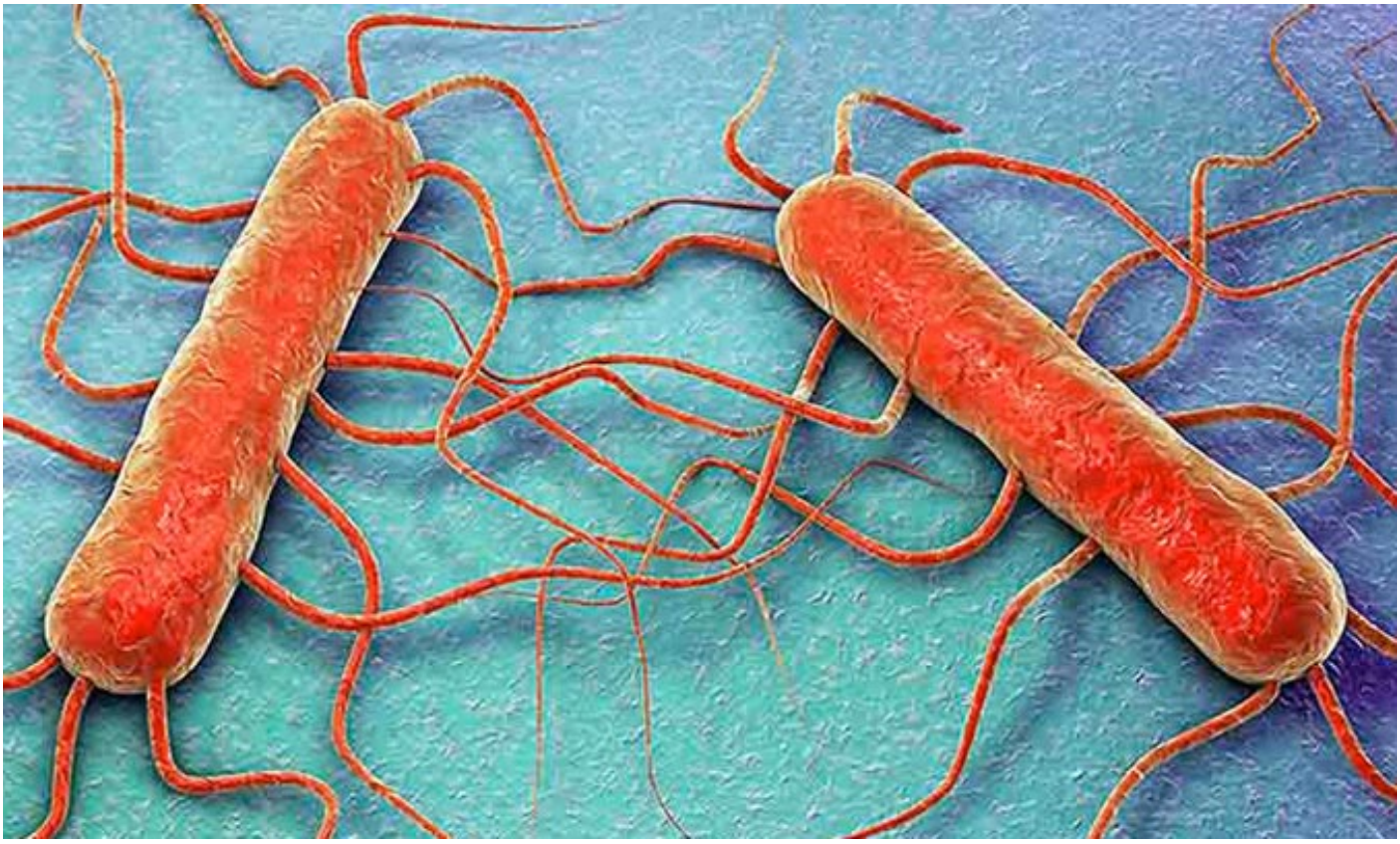
Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector



Reglas básicas para evitar infecciones de listeriosis en las poblaciones de riesgo

27-06-2018

Niños de corta edad, gestantes, ancianos y pacientes inmunodeprimidos están más expuestos a contraer listeriosis, que el resto de población. En el caso de estos grupos de riesgo se debe tener especial cuidado con alimentos envasados al vacío que estén a temperatura ambiente o frutas (melón o sandía), cortada y filmada, mantenida fuera de la nevera. Aquí os dejamos unos cuantos consejos sobre como prevenir la contaminación por *listeria monocytogenes*.

Listeria monocytogenes es una especie ubicua, resistente en el medio ambiente (hasta 12 años), y que ve favorecido su crecimiento por las bajas temperaturas y la humedad. Su temperatura óptima de crecimiento oscila entre 30ºC y 35ºC, sin embargo, puede multiplicarse a temperaturas de refrigeración (0 a 7ºC), en productos con envasado en atmósferas modificadas, y en los envasados al vacío que estuvieran previamente contaminados, aunque necesita otras condiciones. Por ejemplo, puede multiplicarse a 4ºC (un frigorífico doméstico en verano está a 8ºC o más), pero sólo si el alimento no es ácido, ya que cuando el pH es inferior a 4,5 (yogures, quesos y muchos embutidos) no puede multiplicarse a estas temperaturas tan bajas.

Se debe tener especial cuidado con alimentos envasados al vacío (carnes o quesos frescos), si se mantienen a temperatura ambiente largos periodos de tiempo, ya que *listeria monocytogenes* es capaz de dar lugar a niveles de riesgo en menos de cinco horas (hay que tener cuidado, por ejemplo, si se llevan estos alimentos a excursiones o fiestas campestres sin medios de refrigeración). Otro caso con un peligro potencial muy grande es el de la fruta cortada en medias rodajas o medias frutas como el melón y la sandía, filmadas, y mantenidas a temperatura ambiente.

En Europa en 2014, según la EFSA, se registraron 2.161 (161 en España) infecciones de listeriosis (un 16% más que en 2013). Aunque la cifra parezca baja, el aumento es motivo de preocupación y exige que la vigilancia se centre en los casos de mayor tasa de mortalidad (33-62%): niños de corta edad, gestantes (probabilidad 20 veces mayor que el resto de adultos sanos de contraer esta infección y de sufrir abortos), ancianos y pacientes inmunodeprimidos.

Estas poblaciones de riesgo, deben abstenerse de ingerir alimentos crudos (carnes y verduras), así como los alimentos ‘listos para su consumo’ de larga duración, que se pueden contaminar después de su transformación, como pescados ahumados, quesos

blandos, carnes frías, y alimentos elaborados a partir de leche sin pasteurizar. La bacteria se elimina al cocinar los alimentos, siempre que se alcancen temperaturas superiores a los 70ºC en el centro del producto durante dos minutos, y la acidificación (pH ? 4,5) impide la multiplicación de la bacteria.

En el caso de los alimentos ahumados, su erradicación es técnicamente compleja, por lo que se practica un control de la temperatura, de la humedad y del tiempo, con regulación electrónica, para aplicar un proceso uniforme, que implica un producto de mayor calidad.

Listeria monocytogenes es un microorganismo con capacidad para formar fácilmente *biofilms*, sobretodo en superficies de acero inoxidable, siendo en estos casos de muy difícil eliminación en los procesos de limpieza y desinfección habituales, y muy fácil que se produzca contaminación cruzada.

Reglas básicas para evitar listeriosis en las poblaciones de riesgo

- Consumir lo antes posible todos los productos perecederos que vengan listos para comer.
- Limpiar y desinfectar con frecuencia cámaras y frigoríficos.
- Lavarse las manos con agua caliente y jabón después de manipular cualquier tipo de alimento fresco.
- Lavar meticulosamente las frutas y vegetales, las tablas de cortar, la vajilla y los utensilios.
- Cocinar por encima de 70ºC todos los alimentos, y especialmente las carnes, mariscos y pescados; y evitar pescados y mariscos ahumados.
- Evitar los derivados cárnicos, tales como salchichas, patés, fiambres, embutidos, etc., salvo que estén recalentados hasta el punto de emitir vapor.
- No se recomienda comer quesos blandos tales como Feta, Brie, Camembert, y los de pasta enmohecida o con vetas azules como el Roquefort o el Cabrales.
- No tomar leche cruda ni comer alimentos o platos preparados con leche cruda.

Notícias Relacionadas

- Listeria monocytogenes: maestra en persistencia y contaminación cruzada
- Proceso de limpieza y desinfección para el control de la Listeria monocytogenes
- La listeriosis, un grave problema de seguridad alimentaria por su letalidad
- ¿Qué son, en qué afectan y qué puede provocar la presencia de biofilms en la cocina?

Ángel Caracuel es veterinario bromatólogo y trabaja en la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Hospital Regional de Málaga. Es autor de innumerables artículos publicados en prensa y promotor del Bromatoblog, un espacio de difusión de la alimentación, de los alimentos y de la nutrición. @: angelcaracuel@gmail.com. (Todos los artículos).