

# Parásitos en alimentos

## Estos microorganismos son muy resistentes a los procesos de refrigeración y congelación

Bacterias, virus y parásitos. Los tres pueden contaminar los alimentos y, por tanto, causar enfermedades de origen alimentario en las personas. Muchos de los que contaminan alimentos como el agua o productos vegetales proceden de las heces de animales que se "transportan" a través de manos sucias, moscas y otros insectos, ratones, utensilios sucios o agua contaminada. La higiene es clave en la prevención, y más teniendo en cuenta que los parásitos se "benefician" de las altas temperaturas y de la alta concentración de humedad, característica en ciertos alimentos. Tener claras cuáles son las bases de esta prevención ayudará a minimizar el riesgo de contaminación.

- Por MARTA CHAVARRÍAS
- 21 de enero de 2009

Alimentos crudos como frutas y verduras, agua y carne o pescado mal cocidos y, sobre todo, los que están en contacto directo con el agua constituyen algunas de las vías de transmisión de parásitos (proliferan en ambientes húmedos) a los seres humanos. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), este riesgo de salud pública "afecta a más de un 10% de la población en todo el mundo e infecta a más de 40 millones de personas". Al igual que [virus](#) y [bacterias](#), los parásitos son [microorganismos](#) que pueden encontrarse en el medio ambiente, los alimentos y los animales. A pesar de que los mecanismos de contagio de los parásitos dependen de la naturaleza de cada uno de ellos, la mayoría se produce por la ingesta de agua o alimentos contaminados con sus quistes o huevos.

Dentro de los parásitos zoonóticos, que son los que se encuentran en los animales destinados al consumo, se incluyen los protozoarios, nematodos o trematodos. Según un informe realizado por expertos del Center for Foodborne and Animal Parasitology, de la Agencia de Inspección Alimentaria de Canadá, publicado en 2006, muchos de estos parásitos son "emergentes", lo que significa que muchas de las enfermedades que se producen por esta causa ya no se localizan únicamente en países en desarrollo sino que cruzan fronteras y se confirman cada vez más casos en países desarrollados. El incremento de los movimientos tanto de animales como de personas y alimentos aumenta, en la producción de alimentos y la salud de los consumidores, el riesgo de contaminación por parásitos como "Cryptosporidium", "Trichinella", "Taenia" y "Giardia".

Según un estudio elaborado por el panel BIOHAZAR de 2006, la incidencia del número de casos descritos de enfermedades por la presencia de parásitos rozaba los 2.350, incluyendo triquinosis, toxoplasmosis y tenias.

## Una resistencia incómoda

### Los parásitos pueden llegar a los alimentos a través de prácticas inadecuadas de manipulación

Los parásitos siguen un curso biológico (del huevo al quiste), en cuyas etapas se produce una importante resistencia a las altas temperaturas, la radiación natural, los productos químicos y los desinfectantes. Estos contaminantes se pueden introducir en los alimentos debido a prácticas inadecuadas de manipulación, ya en el primer paso de la producción, en la granja, o durante el proceso de elaboración al que se someten los alimentos. Algunos de los más representativos son el "Giardia lamblia", que contamina a través de la manipulación directa de personas portadoras o de aguas contaminadas con restos fecales. Este tipo de parásito infecta, sobre todo mediante el riego, alimentos vegetales que no se tratan térmicamente (como ensaladas). También pueden producirse brotes de transmisión hídrica por ingesta de agua contaminada.

El "Toxoplasma gondii", un parásito intracelular, provoca la [toxoplasmosis](#), que afecta a mamíferos y aves. En los países desarrollados la principal vía de transmisión es la alimentaria, sobre todo por consumo de carne cruda o poco cocinada infestada con quistes. El gato doméstico es el principal hospedador. Por otro lado, "Trichinella" es un parásito que provoca la enfermedad conocida como [triquinosis](#), asociada a la ingesta de carne cruda, especialmente de cerdo, con larvas del nematodo "Trichinella". Esta enfermedad en humanos puede ser grave, especialmente en pacientes de edad avanzada.

A pesar de que la incidencia de esta enfermedad parasitaria ha disminuido en los últimos años (en el año 2004 se notificaron en España 33 casos, según el informe de la EFSA "Tendencias y fuentes de zoonosis, agentes zoonóticos y resistencia antimicrobiana"), continúan existiendo reservorios salvajes (jabalí y rumiantes) que obligan a extremar las precauciones en el consumo de carne de caza y en los sacrificios domésticos. También se ha identificado la carne de caballo como una de las principales fuentes de triquinosis humana en la UE, aunque la vía clásica continúa siendo la carne de porcino. Otro de los parásitos implicados en la contaminación de alimentos es "Cryptosporidium parvum", que afecta al agua, ensaladas y verduras crudas o leche sin pasteurizar.

## Pescado con anisakis

Hablar de parásitos y seguridad de los alimentos obliga a hacer una mención especial a los [anisakis](#), parásitos con un ciclo muy complejo en el que participan como huéspedes intermediarios los crustáceos, los cefalópodos y los peces y, como huéspedes finales, los mamíferos marinos. Las personas entran en este ciclo cuando ingieren pescados crudos que contienen estas larvas. Cuando esto ocurre se produce la anisakiasis, provocada por el consumo de pescado no cocinado en platos como el [sushi](#) u otras formas de preparación en las que no queda garantizada la neutralización de las larvas. La presencia de larvas vivas de parásitos nematodos (gusanos redondos) de la familia "Asisakidae" tiene efectos en la salud humana que se traducen en dolor abdominal, vómitos y náuseas.

De problemática universal, la presencia de estos gusanos en el pescado se ha descrito en gran diversidad de especies, como la merluza, la caballa, el jurel, la sardina o el bacalao. Evitar su infección pasa, según un informe de 2005 de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), por congelar el pescado, si se va a consumir crudo o marinado, a temperaturas de -20° C durante un mínimo de 24 horas. Si la congelación se realiza en casa es preferible alargar el tiempo de dos a tres días.

## FRENAR LOS PARÁSITOS

La prevención para evitar la contaminación por parásitos pasa por:

- Mantener una adecuada higiene personal, que obliga sobre todo a lavarse bien las manos, especialmente después de ir al baño.
- Tapar cualquier corte o herida que pueda tenerse en las manos mientras se manipula comida.
- Consumir agua y materias primas seguras.
- Cubrir los alimentos para mantenerlos inocuos.
- Evitar la [contaminación cruzada](#) entre crudos y cocinados.
- Conservar limpias las superficies donde se vayan a manipular los alimentos.
- Lavar bien los vegetales y pelarlos si es necesario.
- Cocinarlos bien y evitar consumirlos crudos

Consumer Eroski