



Prevención de las enfermedades transmitidas por alimentos

¿Qué son?

Las enfermedades transmitidas por los alimentos también conocidas como intoxicaciones alimentarias son frecuentes y prevenibles.

Ocurren tras la ingestión de alimentos contaminados por microbios o toxinas (químicas o producidas por determinados gérmenes).

¿Qué síntomas producen?

Pueden aparecer a los pocos minutos de comer el alimento contaminado o bien aparecer al cabo de varios días.

Los síntomas más comunes son:

- diarrea, náuseas, vómitos o dolor abdominal.
- Deshidratación
- También pueden producir fiebre.

¿Se pueden prevenir?

La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN), realizó unas [recomendaciones](#) basadas en el documento “5 claves para la seguridad de los alimentos” de la Organización Mundial de la Salud

1. Mantener la limpieza

- Se deben lavar siempre las manos antes y durante la preparación de alimentos.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Lavar cuidadosamente todas las superficies y el menaje que se use en la preparación de la comida.
- Guardar los alimentos en recipientes cerrados, protegiéndolos de insectos, mascotas y de otros animales.

2. Separar los alimentos crudos de los cocinados

- Separar siempre los alimentos crudos de los cocinados o de los listos para comer.
- No usar los mismos utensilios, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular alimentos crudos, como pescado, carne o pollo, y para alimentos ya cocinados.

3. Cocer, guisar, asar o freír completamente

- Evitar que los alimentos queden crudos en su interior, especialmente la carne, el pollo, los huevos y el pescado.
- Asegurarse de que las sopas y los guisos alcancen la ebullición.
- Recalentar bien la comida cocinada.

4. Mantener los alimentos a temperaturas seguras

- No se deben dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente. Almacenar en refrigeración lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos, preferiblemente por debajo de 5° C, dado que a estas temperaturas el crecimiento microbiano se hace en general más lento o se detiene
- Mantener la comida ya cocinada que va a ser consumida caliente por encima de los 60° C.
- No conservar la comida mucho tiempo, aunque sea en el congelador. Los alimentos para niños deben consumirse lo antes posible una vez preparados.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente sino en la parte baja del frigorífico.

5. Usar agua y alimentos seguros

- Usar agua potable.
- Seleccionar alimentos saludables y frescos.
- No consumir leche no procesada, es decir, que no haya sido pasteurizada o esterilizada.
- Lavar las frutas y las hortalizas, especialmente si se comen crudas.
- No consumir alimentos después de su fecha de caducidad.

Documento realizado en base al documento [Prevenir enfermedades transmitidas por alimentos](#) del **Ministerio de Consumo de España**.

Artículo publicado el 21-7-2025, revisado por última vez el 21-7-2025

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/prevencion-enfermedades-transmitidas-por-alimentos>