

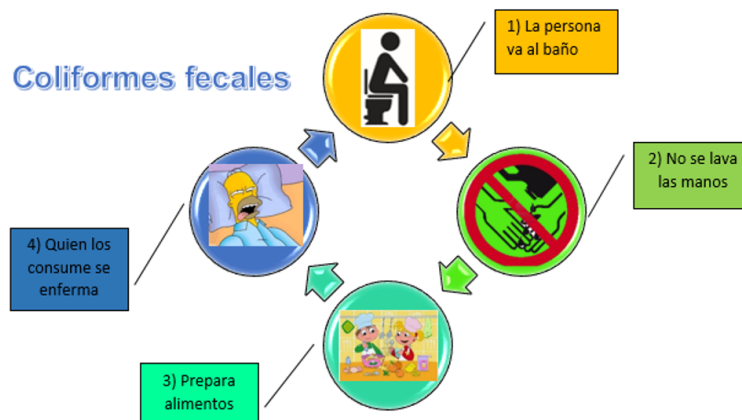
En la piel, los oídos, la boca, así como en el intestino y en otras partes de nuestro cuerpo, tenemos una gran cantidad de bacterias. Éstas se multiplican constantemente y por eso es muy importante que las eliminemos a través del uso de agua y jabón. Las condiciones de nuestro cuerpo son diferentes entre sí, por ejemplo, la humedad que puede existir en nuestra boca es muy diferente de la humedad que existe en nuestra piel. Lo anterior es algo que las bacterias conocen y como decía mi nana... *“para cada roto, hay un descosido”*... eso quiere decir que las bacterias también tienen diferentes gustos y necesidades para sobrevivir.

Mientras que algunas prefieren toda la humedad que hay en la boca, otras prefieren la sequedad que hay en la piel; y si ponemos las bacterias de la boca en la piel es muy probable que no crezcan.

Las bacterias llamadas coliformes fecales, son un grupo que se encuentran en el tracto gastrointestinal del hombre y otros animales. Las condiciones que existen ahí son únicas en todo el cuerpo, por lo tanto si salen del intestino van a buscar algún lugar donde existan más nutrientes para poder sobrevivir.

Cuando una persona va a *“hacer del baño”*, al momento de limpiarse, por más cuidadoso que sea, impregna sus manos con coliformes fecales. En las manos de la persona estos bichitos pueden sobrevivir muchas horas (aunque no siguen creciendo) y cuando encuentran un medio con la humedad y nutrientes apropiados, como lo puede ser un alimento, ahí empiezan a crecer de nuevo. Esto puede ocasionar que las personas que consuman ese alimento padezcan una diarrea u otra enfermedad más seria. Las autoridades sanitarias siempre buscan la presencia de coliformes fecales

en los alimentos, ya que aunque no alcancen a producir una enfermedad, son un signo claro de la higiene que tuvieron las personas que participaron en la elaboración del mismo. A este tipo de transmisión, los médicos le llaman ano-mano-boca.

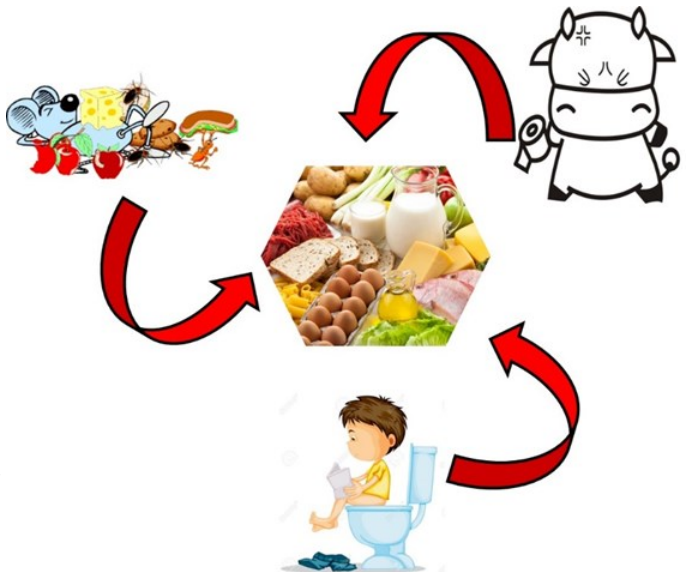


Un alimento libre de coliformes fecales es un alimento que habla bien de la persona que lo preparó porque nos garantiza, al menos, que esa persona se lavó perfectamente las manos después de ir al baño.



Así se ve en el microscopio el coliforme fecal conocido como *Escherichia coli*, del que hay muchas tipos. Algunos no causan problema, pero otros pueden causar trastornos serios, incluso la muerte.

Los CF fecales también están presentes en otros animales y por lo mismo se debe cuidar muy bien que en el lugar donde se preparan los alimentos no existan animalitos como ratones, cucarachas y otras plagas que pueden contaminarlos. Decía la tía Engracia *“En mi cocina permitiré que vivan ratones cuando los vea haciendo fila para lavarse las manos después de salir del baño”* ...y pues nunca los vió!!! por lo tanto nunca permitió que hubiera plagas.



Fuentes de contaminación de coliformes fecales en alimentos

Para evitar las plagas es muy importante la limpieza y el manejo de la basura, nunca se debe dejar restos de alimentos en la basura dentro del lugar donde se preparan por más de 6 horas, muchísimo menos en la noche. Hay que sacar la basura al menos 2 veces al día y dejarla tapada lejos de donde preparamos o producimos alimentos.

Todos los animales como las vacas, perros, gatos y demás pues también tienen necesi-

dad de desechar lo que no les sirve y a diferencia de nosotros no van a un excusado, sino que donde sienten necesidad... pues ahí... ahí excretan... Las heces que dejan, con el sol y el viento terminan por secarse y cuando esto pasa se mezclan con la tierra muy fácilmente, luego viene un vientecito y se levanta un polvaderón, y pues sí, así como te lo imaginas en ese polvo vienen muchos CF que también puede llegar a donde está el alimento. *“Ojos que no ven, corazón que no siente”*.....*“pero panza bien doliente”*. Los CF no se ven en el alimento, pero podemos estar comiéndolos, ya que pueden venir también de las heces, no solo humanas sino también animales y cuando eso pasa causan tremendas diarreas.

Un alimento libre de CF es un alimento que habla bien de la persona que lo preparó porque nos garantiza, al menos, que esa persona se lavó perfectamente las manos después de ir al baño, que no hay plagas en su cocina, ni tampoco heces de otros animales.

Dr. Alfonso García Galaz
 Contáctenos en:
 Carr. A La Victoria km 0.6, Hmo. Son.
 (662) 289-2400 x-321
www.innovacionrural.org.mx