

¿Qué pasa si como carne cruda? Cuáles son los riesgos y las enfermedades a las que nos exponemos

07/07/2024



Comer carne cruda puede ser más peligrosa para la salud de lo que muchas personas imaginan.

Es que más allá de gustos personales, la correcta cocción elimina ciertas **bacterias, parásitos y otros microorganismos** que, de lo contrario, ingresan al organismo y pueden causar desde intoxicación alimentaria hasta cuadros más severos.

“Existen una serie de enfermedades asociadas a la intoxicación alimentaria, principalmente por la contaminación con bacterias, parásitos u otros agentes, lo que es más frecuente en el caso del consumo de carnes crudas”, precisa una publicación de la **Universidad San Sebastián, de Chile**. Y

amplia: “Dentro de ellas, las más frecuentes son la *Salmonella*, *Listeria*, *Escherichia coli* y *Triquinosis*, entre otras”.

Las enfermedades que se pueden contraer por consumir carne cruda

✖ La carne apta para el consumo humano es firme, elástica y sin olor desagradable (Getty)

Según señaló en este punto el doctor en Ciencia y Tecnología de los Alimentos y divulgador científico de la **Universidad de Salamanca** Miguel Ángel Lurueña, “los riesgos de consumir este tipo de productos proceden de los patógenos o bacterias que están en el sistema gastrointestinal del animal que se ingiere”.

Algunas de las enfermedades que pueden derivar del consumo de carne cruda o mal cocida son:

Síndrome urémico hemolítico

Desde la **Sociedad Argentina de Infectología** (Sadi) explicaron que el síndrome urémico hemolítico (SUH) es una enfermedad grave que afecta principalmente los riñones, causando una insuficiencia renal aguda.

“Esta condición está frecuentemente relacionada con la infección por ciertas cepas de bacterias como ***Escherichia coli* y *Shigella***, las cuales producen la toxina *Shiga*”, ahondaron, al tiempo que precisaron: “*Escherichia coli* es una bacteria que normalmente se encuentra en el intestino de los animales vacunos y se elimina a través de las heces. Esta bacteria puede contaminar los alimentos y el agua, representando un riesgo significativo, especialmente para niños menores de cinco años”.

❌ Las autoridades recomendaron cocinar las carnes hasta que se elimine el color rosado (Télam)

Triquinosis

Es una enfermedad causada por **gusanos o parásitos presentes en la carne de cerdo**, que al ser consumida por el ser humano, si no estaba bien cocida genera lo que se conoce como “quistes de *trichinella*”, explicó el docente de la Facultad de Medicina de la **Universidad San Sebastián**, Claudio Figueroa, en el documento antes citado.

“En general se piensa que este parásito está bien controlado, pero **los casos de Triquinosis son más comunes de lo que se piensa** y eso pasa porque muchas veces están subdiagnosticados, pero se ha detectado este gusano en longanizas y otros productos”, aseguró el experto.

Figueroa explicó que este gusano “invade los tejidos musculares y se enquistan en ellos, pero también puede hacerlo en el hígado y los riñones, y los quistes incluso pueden proliferar en otros órganos. El problema es que no hay tratamientos para eliminarlos y la enfermedad no tiene cura”.

Salmonella

La bacteria *salmonella* está presente **en la carne de pollo** y se elimina a una alta temperatura de cocción, pero si queda crudo o el producto cocido entra en contacto con uno crudo, se produce una contaminación cruzada y pueden aparecer síntomas de infección como náuseas, vómitos, calambres abdominales, diarrea, fiebre y dolor de cabeza. Expertos de **Mayo Clinic** aseguraron que la infección también puede contraerse “por el consumo de huevos crudos o mal cocidos y de productos lácteos sin pasteurizar”.

❌ Existen una serie de enfermedades asociadas a la intoxicación alimentaria, principalmente por la contaminación

con bacterias u otros agentes, lo que es más frecuente en el caso del consumo de carnes crudas (Imagen ilustrativa Infobae)

Listeriosis

La listeriosis es **una de las enfermedades de transmisión alimentaria más graves**, aunque relativamente rara (0,1 a 10 casos anuales por millón de personas, dependiendo del país y la región), según estimaciones de la **Organización Mundial de la Salud** (OMS).

Es causada por el consumo de alimentos contaminados, y a diferencia de otras bacterias causantes de enfermedades de transmisión alimentaria, **la *listeria*** puede sobrevivir y multiplicarse a las bajas temperaturas habituales en los refrigeradores.

Desde los **Centros para el Control y Prevención de Enfermedades** (CDC, por su sigla en inglés) de los EEUU precisaron que “es más probable que la infección enferme a mujeres embarazadas y sus recién nacidos, adultos de 65 años o mayores y personas con el sistema inmunitario debilitado”.

Los alimentos de alto riesgo son los fiambres y los productos cárnicos listos para comer (carnes y salchichas cocinadas, curadas o fermentadas), quesos blandos y pescados ahumados.

Cómo asegurarme de cocinar bien la carne

 Los síntomas de la intoxicación alimentaria a menudo son malestar estomacal, diarrea y vómitos, pero pueden variar según el cuadro

En este punto, para empezar, Figueroa destacó que “la recomendación esencial es **no consumir carnes crudas de ningún tipo**, y saber que el limón no implica ningún tipo de cocción,

así como tampoco elimina bacterias o parásitos”. Además, aconsejó verificar con certeza el lugar de compra para evitar productos que vengan de mataderos clandestinos.

Acerca de la cocción, desde el **Ministerio de Agricultura de Argentina** dieron una serie de **recomendaciones** que incluyen:

- La carne apta para el consumo humano es firme, elástica y sin olor desagradable.
- La aparición de coloraciones anormales (marrón oscuro), la mucosidad superficial, el reblandecimiento, los olores ácidos y la putrefacción son indicios de carne alterada.
- La carne de bovino no debe estar mezclada con la de pollo o cerdo.
- Cocinar muy bien las carnes. Una pauta para asegurarse esto es que no deben quedar partes rosadas o rojas en su interior.
- Evitar darle carne picada a menores de 5 años.

Qué medidas de higiene básicas hay que tener en la cocina

 La correcta sanitización de las verduras es esencial para evitar enfermedades (Europa Press)

En una [nota previa](#) con **Infobae**, el director de la carrera de Ingeniería en Alimentos en UADE, **Martín Piña**, sostuvo que “no respetar las temperaturas de conservación y cortar la cadena de frío es otro causal de contaminación con estos tipos de bacterias. Puede haber poca cantidad de alguna de estas bacterias en la carne, y si la carne no se refrigera correctamente, la reproducción es exponencial, lo que lleva a aumentar la carga bacteriana y que haya más cantidad de patógeno por trozo de carne”.

Y a los efectos de prevenir enfermedades transmitidas por alimentos, las autoridades sanitarias recomiendan:

- Usar agua segura. Si no es agua de la red, agregar dos gotas de lavandina por litro de agua o hervirla de 2 a 3 minutos, o utilizar pastillas potabilizadoras.
- Mantener prácticas de higiene como lavarse las manos con agua y jabón después de usar el baño, cambiar pañales y, para las madres, antes de amamantar. También es importante hacerlo antes y después de manipular alimentos (especialmente carne cruda) y al consumirlos.
- Mantener la higiene en la preparación de alimentos.
- Utilizar alimentos frescos, limpios, bien cocidos y recién preparados.
- Lavar y desinfectar cuidadosamente con agua segura frutas y verduras, especialmente si se consumen crudas, y pelarlas si es posible.
- Cocinar completamente los alimentos, como los huevos, hasta que estén bien cocidos. No consumir huevos que tengan olor o sabor extraño.
- Asegurarse de que las carnes estén completamente cocidas, sin partes rosadas en su interior y con jugos claros (mínimo 71 °C en el centro).
- Si la carne tiene mal olor al prepararla o ha perdido la cadena de frío, no consumirla. No descongelar las carnes más de una vez si han sido congeladas.
- Lavar con agua y detergente los cuchillos, tablas o mesadas que hayan estado en contacto con carne cruda antes de usarlos para cortar otros alimentos.
- Limpiar y desinfectar las superficies, tablas de cortar y utensilios después de que hayan estado en contacto con carne cruda y/o sus jugos para evitar la contaminación cruzada.
- Mantener separadas las carnes crudas y/o sus jugos de los alimentos listos para consumir durante la compra, almacenamiento y preparación.

- Consumir leche, productos lácteos y jugos pasteurizados.
- Conservar alimentos frescos y cocidos en el refrigerador.
- Evitar consumir medicamentos sin indicación médica e infusiones caseras.

Fuente: Infobae