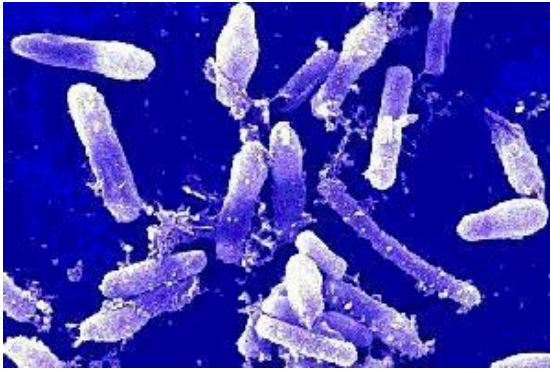


Bacillus cereus



Bacillus es un género de bacterias ubicuas productoras de esporas y formadoras de toxinas (muy termoestables y muy difíciles de eliminar). La especie más importante asociada al consumo de alimentos contaminados y mayormente causante de toxiinfecciones alimentarias es el *Bacillus cereus*.

Los alimentos de mayor riesgo de contaminación con *B. cereus* son:

- Alimentos preparados listos para su consumo elaborados con carnes, pescados, vegetales, arroz, pasta (albóndigas, estofados, puddings, ensaladas, paellas, etc)
- Cremas, sopas, leche y derivados lácteos (queso, natillas, flanes, etc.)
- Alimentos infantiles, Leche en polvo y cereales
- Especias

B. cereus provoca dos tipos de toxiinfecciones alimentarias en las personas:

- Intoxicación emética debida a la ingesta de la toxina cereulida formada en el alimento, caracterizada por náuseas y vómitos, síntomas que aparecen inmediatamente después de la ingesta del alimento contaminado.
- Toxiinfección gastrointestinal debida a la ingesta de células y esporas de *B. cereus* que producen enterotoxinas diarreicas en el intestino delgado, caracterizada por diarrea y dolores abdominales, síntomas que suceden entre 6 y 15 horas de la ingesta del alimento contaminado.

Los síntomas gastrointestinales unido a la toxicidad de las propias toxinas, hace que sea de especial importancia en personas con el sistema inmunitario débil (bebés y población infantil menor de 5 años, personas mayores de 60 años, enfermas de cáncer, diabéticas, portadoras del VIH, pacientes tratados con corticoesteroides, etc.) a los cuales les pueden desencadenar problemas más graves como insuficiencia hepática (por la toxina emética) o enteritis necrótica (por las enterotoxinas)

A nivel doméstico, las medidas para su prevención son las siguientes:

- Usar agua y materias primas seguras.
- Lavar bien con agua corriente las frutas y hortalizas que vayan a consumirse crudas.
- Mantener los alimentos a temperaturas seguras.
- Refrigerar los alimentos a temperaturas inferiores a 6°C para limitar el crecimiento potencial de *B. cereus* en alimentos susceptibles a la contaminación por dicha bacteria.
- Mantener la limpieza con la consiguiente desinfección de las superficies, utensilios y tablas para cortar.
- Separar alimentos crudos y cocinados para evitar la contaminación cruzada.
- Cocinar completamente los alimentos (70°C) y mantenerlos calientes hasta su consumo.
- Tras el consumo de los alimentos, refrigerar los excedentes lo antes posible (<5°C) y consumirlos en 24 horas, previamente recalentados.
- Mantener la cadena de frío durante el transporte, especialmente de los alimentos crudos susceptibles de ser contaminados con virus.

- Cumplir las indicaciones de tiempo y temperaturas de conservación, así como la fecha de caducidad que figuran en el etiquetado de los alimentos.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico.
- No consumir embutidos de procedencia no garantizada.

Más información en la página web de la Fundación ELIKA

<https://seguridadalimentaria.elika.eus/fichas-de-peligros/bacillus/>