



# Intoxicación Alimentaria

## ¿Qué es la intoxicación alimentaria?

La intoxicación alimentaria (conocida como una enfermedad transmitida por los alimentos) es una enfermedad ocasionada al ingerir gérmenes (bacterias o virus) o toxinas que se propagan a través de los alimentos. Las personas se enferman al consumir carnes, mariscos, pescado, productos lácteos, verduras o algunos líquidos que están contaminados.

## ¿Cuáles son los síntomas de la intoxicación alimentaria?

Los síntomas incluyen dolor estomacal, náuseas, vómito, diarrea, fiebre y dolor de cabeza. Existe la posibilidad de desarrollar diarrea sanguinolenta o una enfermedad más grave. Los niños muy pequeños, las mujeres embarazadas, los ancianos y las personas con un sistema inmunológico debilitado son los que tienen más riesgo de enfermarse.

## ¿Fue lo último que comí?

Muchas personas creen que se enfermaron por lo último que comieron pero, por lo general, no es así. Puede tardar entre 30 minutos y 2 semanas antes de que se empiece a sentir enfermo debido a la intoxicación alimentaria.

## Bacterias selectas que causan la intoxicación alimentaria:

### Norovirus

El norovirus es la causa más común de intoxicación alimentaria. Los brotes de norovirus se han asociado a verduras verdes (como la lechuga), frutas frescas y mariscos, pero cualquier alimento puede propagar el virus.

### Salmonella

La bacteria de la salmonella vive por lo general en los intestinos de los animales. Se puede encontrar en alimentos crudos o poco cocidos como las aves (pollo, pavo) y los huevos. También se puede encontrar en los productos de leche y queso que no están pasteurizados.

### E. coli

La E. coli se encuentra con más frecuencia en la carne de res molida cruda o poco cocida. Los brotes han sido causados también por sidra de manzana sin pasteurizar, verduras frescas y por ingerir el agua de las piscinas.

### Listeria

La Listeria se encuentra en retoños crudos, leche no pasteurizada, carnes procesadas o de fiambre y salchichas, quesos blandos y salmón ahumado. Los brotes previos de esta bacteria han sido asociados al queso blando y al melón cantalupo.

### Shigella

La bacteria Shigella se propaga a través del excremento de personas infectadas. Los brotes pueden ocurrir en los niños pequeños que estén en la guardería, las personas que manipulan alimentos y no se lavan las manos después de usar el baño, o a través del agua potable contaminada, en las piscinas, u otras fuentes de agua.

### Campylobacter

La bacteria campylobacter se encuentra en la carne roja o de aves cruda o no bien cocinada, en productos de leche o queso que no están pasteurizados, agua sin tratamiento y en las heces de mascotas infectadas, especialmente en los de los cachorros y gatitos.

## Evite la intoxicación alimentaria:

- **Enfriar**

- Refrigere con prontitud las sobras de comida y las porciones que no use.
- La comida no debe dejarse a fuera por más de 2 horas. Si se trata de un día caluroso de verano, no deje la comida fuera por más de 1 hora.
- Mantenga la nevera portátil (cooler) llena para conservar temperaturas frías; manténgala alejada del sol y limite el número de veces que se abra.
- **Lavar**
  - Lávese las manos con agua tibia y jabón por al menos 20 segundos, antes y después de la preparación de alimentos, después de tocar alimentos crudos, antes de comer, después de ir al baño y después de cambiar un pañal o limpiar a un niño que ha ido al baño.
  - Si no hay agua y jabón disponible, use un desinfectante de manos con alcohol.
  - Lave todas las frutas y verduras frescas bajo el agua corriente antes de cocinarlas, empacarlas o comerlas.
  - Limpie todas las superficies y utensilios con agua tibia y jabón antes y después de usar.
- **Separar**
  - Evite que los líquidos de la carne, las aves o el pescado crudo tengan contacto con otros alimentos, cocidos o crudos. ¡Esos líquidos tienen bacterias!
  - Use platos separados para las carnes, el pescado o el pollo crudos y cocinados.
  - Si es posible, Use una tabla de picar para las carnes y el pollo y otra para la comida que esta lista para servir como las frutas.
  - Si solamente se va usar una tabla de picar, lávela bien con jabón y agua caliente entre la preparación de carne, pollo o pescado crudo y la preparación de vegetales y frutas que no van hacer cocinados.
- **Cocinar**
  - Descongele los alimentos crudos en el refrigerador o el microondas y no sobre el mostrador de la cocina.
  - Cocine los alimentos a la temperatura adecuada (ver a la derecha). Use un termómetro para asegurarse de que los alimentos alcancen una temperatura interna segura.
  - No cocine los alimentos parcialmente para terminar de cocerlos después.
  - Al servir la comida, mantenga caliente los alimentos calientes y fríos los alimentos fríos.

<b>Temperaturas seguras para cocinar</b>	
<b>Alimento</b>	<b>Temperatura Interna</b>
<b>Carne de res, ternera, cordero</b>	
Asados, filetes	145°F reposar 3 min*
Carne de res molida	160°F
<b>Cerdo</b>	
Costillas, chuletas, asados	145°F, reposar 3 min*
Salchicha (fresca)	145°F, reposar 3 min*
Carne de cerdo molida	160°F
<b>Aves</b>	
Pollo	165°F
Pato	165°F
Pavo	165°F
Carne de ave molida	165°F
<b>Huevos</b>	
Fritos, poche hasta que la yema esté firme	
* Después de retirar la carne de la fuente de calor, deje reposar durante 3 minutos La carne seguirá cocinándose durante este tiempo, ayudando a matar cualquier bacteria.	

