



## Un minuto de salud con los CDC Foodborne Disease

Este podcast es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Bienvenido a *Un minuto de salud con los CDC*.

En el verano pasado centenares de personas enfermaron y unas cuantas fallecieron tras comer espinaca contaminada con la bacteria *E. coli*.

Cada año cerca de 76 millones de personas enferman por el consumo de alimentos contaminados.

Un grupo de científicos de los CDC estudia los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos y recientemente publicó un informe.

Encontraron que las bacterias son las que causan la mayoría de los brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos.

La salmonela, que es una bacteria a menudo presente en huevos y aves de corral, es la causa más común.

La mayoría de las personas señala que se enfermó tras comer en un restaurante. Es difícil encontrar la fuente de la infección. Los problemas más comunes que menciona el informe incluyen el consumo de ingredientes crudos contaminados, alimentos perecederos no refrigerados y el cocimiento inadecuado de la carne.

Usted puede protegerse de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Lave sus manos antes de preparar la comida, cocine siempre las carnes en forma apropiada, evite el consumo de huevos crudos o poco cocidos y refrigere las sobras de la comida.

Para más información sobre la salud visite [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov) y haga clic en la esquina superior derecha para ingresar a CDC en Español. Le invitamos a que nos acompañe la próxima semana en una nueva emisión de *Un minuto de salud con los CDC*.