



INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Drogas y Alimentos de los EE.UU.

Inocuidad de los jugos

Lo que usted necesita saber

Los jugos proporcionan una gran cantidad de nutrientes esenciales; sin embargo, consumir jugos no tratados puede poner en peligro la salud de su familia. La Administración de Drogas y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) ha recibido informes de serios brotes de enfermedades transmitidas por los alimentos, detectados en personas que habían bebido jugos de frutas y vegetales o sidra de manzana, los cuales no habían sido tratados para eliminar las bacterias dañinas.

Aunque, por lo general, el sistema inmunológico es capaz de combatir y eliminar los efectos de este tipo de enfermedades, los niños, los ancianos y aquellas personas cuyo sistema inmunológico se encuentre debilitado corren peligro de contraer enfermedades graves, e incluso de morir, por beber jugos no tratados.



Etiquetas de advertencia

Desde 1999, la FDA ha exigido a los fabricantes de jugos que coloquen, en los envases de los productos, **etiquetas de advertencia** con información acerca de los riesgos para la salud que implica beber sidra de manzana o jugos que no hayan sido tratados. Sólo una pequeña parte de los jugos de frutas y de vegetales que se venden en los supermercados no están tratados para eliminar las bacterias dañinas. Estos productos están obligados a llevar la siguiente etiqueta de advertencia:

ADVERTENCIA: Este producto no ha sido pasteurizado, por lo que pudiera contener bacterias dañinas que ocasionen enfermedades graves en niños, ancianos y personas cuyo sistema inmunológico se encuentre debilitado.

Tenga en cuenta que la FDA **no** exige el uso de etiquetas de advertencia para la sidra de manzana o los jugos recién exprimidos que se vendan por vaso, por ejemplo, en manzanares, en puestos de frutas a lo largo de las carreteras o en algunas barras de jugos. Si usted no está seguro de que un vaso de jugo o de sidra de manzana haya sido tratado, pregunte.

2 medidas sencillas para garantizar la inocuidad de los jugos

Al comprar jugo, tome estas dos sencillas medidas para proteger a sus hijos.

1. Lea siempre la etiqueta

Consulte la etiqueta de advertencia para no comprar jugos no tratados. Usted puede hallar **productos pasteurizados o tratados por otros medios** en las secciones refrigeradas de los supermercados, en las vitrinas de alimentos congelados o en envases no refrigerados, tales como latas, botellas o cajas de jugos. Es más probable que los **jugos no tratados** se vendan en la sección del supermercado correspondiente a los productos refrigerados.

2. Ante la duda, pregunte

Pregunte siempre si no está seguro de que un jugo esté tratado, especialmente en el caso de los jugos que se venden en las vitrinas refrigeradas de los supermercados y tiendas de alimentos sanos, sidrerías o mercados de productos agrícolas. Asimismo, pregunte si las etiquetas no se leen bien, o si el jugo o la sidra de manzana se vende por vaso.

Inocuidad de los jugos (continuado)

Enfermedades transmitidas por los alimentos:

esté atento a los síntomas

La ingestión de peligrosas bacterias a través de los alimentos suele ocasionar enfermedades en un plazo de uno a tres días de consumir el alimento contaminado. Sin embargo, estas también pueden presentarse entre 20 minutos y hasta seis semanas más tarde. Además, a veces, las enfermedades transmitidas por los alimentos se confunden con otros tipos de afecciones. Los siguientes síntomas caracterizan las enfermedades transmitidas por los alimentos:

- vómitos, diarrea y dolor abdominal
- síntomas gripales tales como fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal

Si usted, o sus hijos, experimentan estos síntomas, visite a un profesional de la medicina que pueda hacer un diagnóstico adecuado de este tipo de enfermedad, así como identificar la bacteria específica de que se trata e indicar el mejor tratamiento.



¿Sabía usted?

Cuando las frutas y los vegetales están recién exprimidos, las bacterias pueden terminar en el jugo o en la sidra de manzana. A menos que el producto o el jugo haya sido tratado para destruir las bacterias dañinas, pudiera estar contaminado.

Todos podemos manipular los alimentos con seguridad tomando estas cuatro sencillas medidas:

