

# Seguridad de los alimentos para personas de edad avanzada

Las personas mayores necesitan una dieta saludable. Esto puede ayudarles a prevenir enfermedades. Una dieta saludable incluye una alimentación variada, pero los alimentos crudos son peligrosos porque pueden contener muchos gérmenes.

## ¿Por qué las personas mayores se enferman al ingerir alimentos crudos?

A medida que envejecemos, cada vez es más difícil combatir los gérmenes y más fácil enfermarse por los gérmenes presentes en los alimentos. Si usted tiene diabetes, enfermedad renal o recibe ciertos tratamientos para el cáncer, el riesgo puede ser mayor.

## ¿Qué alimentos hay que evitar?

- Pescado crudo
- Mariscos crudos, tales como ostras, almejas, mejillones y vieiras
- Carnes o aves crudos
- Leche o queso crudos o no pasteurizados
- Quesos blandos, como queso tipo feta, brie, azul y de estilo mexicano

- Huevos o productos derivados del huevo, crudos o parcialmente cocidos, tales como aderezos para ensalada, masa para galletas, mezcla para tortas, salsas y bebidas, como ponche de huevo
- Brotes sin cocinar
- Jugos de frutas y verduras no pasteurizados o no tratados

En los Estados Unidos, casi todos los jugos pasan por un tratamiento para eliminar los gérmenes. Esto hace que se puedan beber sin peligro. La FDA exige que todos los jugos que no han sido tratados tengan la siguiente etiqueta de advertencia (en inglés):

**ADVERTENCIA: Este producto no es pasteurizado y, por lo tanto, es posible que contenga bacterias nocivas que podrían causar enfermedades graves en niños, personas de edad avanzada y personas con sistemas inmunitarios debilitados.**



# Seguridad de los alimentos para personas de edad avanzada



**FDA Office of Women's Health** <http://www.fda.gov/womens>

## Para obtener más información:

### **Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)**

Línea de información sobre alimentos

Teléfono: 1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)

### **Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)**

Línea de información sobre carnes y aves

Teléfono: 1-800-535-4555 (Se habla Español)

### **Alianza para la Educación sobre la Seguridad de los Alimentos**

<http://www.fightbac.org>