



Lo que se necesita saber acerca de las intoxicaciones alimentarias

Las intoxicaciones alimentarias son enfermedades que resultan de ingerir alimentos contaminados. La manipulación adecuada de los alimentos puede ayudar a reducir los riesgos de contraer enfermedades transmitidas por éstos.

Las bacterias que causan enfermedades se llaman bacterias patógenas. Cuando ciertas bacterias patógenas como *Listeria monocytogenes*, *Campylobacter*, *Salmonella* y *E. coli* O157:H7 contaminan el suministro de alimentos, éstas pueden causar intoxicaciones alimentarias.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) estiman que cada año, 76 millones de personas se enferman, 325,000 son hospitalizadas y 5,000 mueren a consecuencias de intoxicaciones alimentarias en los EE. UU.

Los síntomas de intoxicación alimentaria pueden incluir náuseas, vómitos, diarrea o fiebre. Los infantes, los niños pequeños, las mujeres embarazadas, las personas mayores y las que tienen el sistema inmunológico débil (debido a tratamiento contra el cáncer, diabetes, SIDA y trasplantes de médula ósea u órganos) están a mayor riesgo de contraer intoxicaciones alimentarias.

Si usted presenta síntomas de intoxicación alimentaria, llame a su médico.

Para mantener los alimentos libres de bacterias dañinas se deben seguir estos cuatro pasos de inocuidad alimentaria: *Limpiar*, *Separar*, *Cocinar* y *Enfriar*.

Limpiar: Lave las manos, los utensilios y las superficies de la cocina a menudo.

Separar: Evite propagar la contaminación. No permita que las carnes y aves crudas o sus jugos entren en contacto con los alimentos que no necesitan cocción.





Cocinar: Cuezca los filetes y asados de res, ternera y cordero hasta 145 °F (62.77 °C); hamburguesas hasta 160 °F (71.11 °C); carne de cerdo hasta 160 °F (71.11 °C); y aves hasta 165 °F (73.88 °C).

Enfriar: Refrigere o congele los alimentos perecederos dentro de un plazo de dos horas o de una hora si la temperatura ambiente está por encima de 90 °F (32.22 °C).

Para Mayor Información sobre inocuidad alimentaria llame a la Línea de Información Sobre Carnes y Aves del USDA

1 (888) 674-6854

TTY: 1 (800) 256-7072

(para personas con problemas auditivos)

Correo electrónico: mphotline.fsis@usda.gov

O “Pregúntele a Karen”, un sistema automático de respuestas del FSIS, que está disponible en inglés, 24 horas al día, siete días a la semana, en la dirección electrónica:

www.fsis.usda.gov

El Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos (FSIS, por sus siglas en inglés) es una agencia del Departamento de Agricultura de los EE.UU. que asegura que los consumidores estadounidenses tengan productos cárnicos, avícolas o de huevo, inocuos y de buena calidad que estén empaquetados y etiquetados correctamente. Sin embargo, algunas veces pueden ocurrir problemas cuando se manipulan y preparan estos productos en el hogar.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos

El USDA provee igualdad de oportunidad y de empleo.

Marzo 2005

