



# 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:*

