

Departamento de Agricultura
de los Estados Unidos

Servicio de Seguridad e
Inspección de los Alimentos
(FSIS)¹

*Información
del FSIS para el
consumidor*



Listeriosis y Consejos en la Seguridad de los Alimentos



¹ Siglas en inglés: Food Safety
and Inspection Service

La Listeriosis y Consejos de Seguridad de los Alimentos

■ ¿Qué es la listeriosis?

La listeriosis es una enfermedad causada por comer alimentos contaminados con bacterias, encontradas con frecuencia en la tierra y en el agua, llamadas *Listeria monocytogenes*. Estas bacterias son tan pequeñas que no se pueden ver sin un microscopio.

A la mayoría de las personas no les da listeriosis, sin embargo, las mujeres embarazadas y los recién nacidos, las personas de edad avanzada, y las personas con el sistema inmunológico débil causados por tratamientos contra el cáncer, SIDA, diabetes, enfermedades del riñón, etc., tienen riesgo de enfermarse gravemente al comer alimentos que contengan *Listeria monocytogenes*.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)², cada año un promedio de 1,100 personas en los Estados Unidos denuncian enfermedades graves ocasionadas por la listeriosis. De los casos informados, aproximadamente 25% muere a causa de la enfermedad.

■ ¿Cómo sabe usted si tiene listeriosis?

La listeriosis tiene síntomas parecidos a la gripe, tales como fiebre y escalofríos. Algunas veces las personas se enferman del estómago, pero no siempre. Si la infección se propaga hacia el sistema nervioso, pueden ocurrir síntomas tales como dolores de cabeza, tortícolis, confusión, pérdida de equilibrio o convulsiones.

Mientras que las mujeres embarazadas infectadas pueden experimentar sólo una leve enfermedad parecida a la gripe, dicha enfermedad puede ser transmitida de la madre al feto a través de la placenta. Esto puede provocar un aborto, que el feto nazca muerto, o graves problemas de salud para el recién nacido.

Para algunos toma un promedio de 3 semanas para enfermarse. Si usted es una persona con riesgo de contraer la enfermedad y/o tiene síntomas que lo preocupan, consulte a su médico. La listeriosis puede ser tratada con antibióticos.

■ ¿Cómo llega la *Listeria monocytogenes* a los alimentos?

Los animales pueden tener *Listeria monocytogenes* en sus intestinos sin estar enfermos. Debido a esto, las bacterias se pueden propagar hacia la carne y productos lácteos. La *Listeria monocytogenes* se mata al cocinar o con otros métodos de calentamiento, tales como la pasteurización, utilizada para producir alimentos listos para el consumo.

Sin embargo, los alimentos listos para el consumo pueden contaminarse después de ser procesados en la planta de procesamiento o durante el trayecto de los mismos desde la planta hasta su plato.

Las epidemias de listeriosis están asociadas con alimentos listos para comer tales como perros calientes, embutidos variados, fiambres, embutidos fermentados o deshidratados, y otras carnes y aves de la fiambrería. En la casa, la *Listeria monocytogenes* se destruye si los alimentos listos para comer son recalentados hasta que emitan vapor.



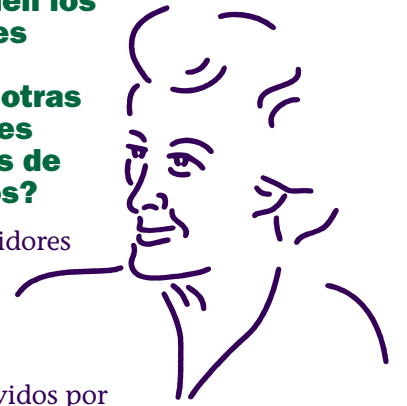
■ ¿Qué pueden hacer los consumidores con riesgo para prevenir la listeriosis y otras enfermedades provenientes de los alimentos?

Las personas con riesgo de contraer *listeriosis* y los miembros de su familia o individuos que preparan alimentos para ellos, deben:

- Recalentar hasta que observe el vapor en los siguientes alimentos listos para el consumo: Perros calientes, fiambres, embutidos deshidratados (secos) fermentados, y otros productos a base de carnes y aves de la fiambrería. Recalentar los alimentos completamente puede ayudar a matar cualquier bacteria que pudiese estar presente. Si usted no puede recalentar estos alimentos, no se los coma.
- Lávese las manos con agua caliente y jabón después de manipular estos tipos de alimentos listos para comer. (Lávese las manos por lo menos 20 segundos.) Además, lave las tablas de cortar, platos y utensilios. Lavar meticulosamente ayuda a eliminar cualquier bacteria de los alimentos que pudiese haber llegado a sus manos u otras superficies antes de ser recalentados.
- No coma quesos blandos tales como feta, Brie, Camembert, variedades con vetas azules o estilo mexicano. Usted puede comer quesos duros, quesos procesados, quesos crema, requesón y yogurt.
- No tome leche sin pasteurizar ni coma alimentos derivados de esta, como lo es el queso sin pasteurizar.
- Observe todas las fechas de vencimiento en los artículos perecederos que están precocidos o listos para el consumo.

■ ¿Cómo pueden los consumidores prevenir la listeriosis y otras enfermedades provenientes de los alimentos?

Todos los consumidores deben seguir los cuatro pasos simples para la seguridad de los alimentos promovidos por el programa de educación sobre seguridad de los alimentos llamado: ¡Combata a BAC!



Limpar: Lávese las manos y lave las superficies frecuentemente con agua caliente y jabón. Debido a que la *Listeria monocytogenes* puede crecer lentamente a las temperaturas del refrigerador, use siempre agua caliente y jabón para limpiar los líquidos que se derramen en el refrigerador, incluyendo paquetes de embutidos variados y perros calientes. Lave siempre sus manos, tablas de cortar, platos y utensilios con agua caliente y jabón después de que estos han estado en contacto con alimentos crudos.

Separar: Evite la contaminación cruzada. Los alimentos listos para comer y las carnes, aves y mariscos crudos pueden contener bacterias peligrosas. Por lo tanto, mantenga estos alimentos separados de vegetales, frutas, panes, y otros alimentos que ya se encuentran listos para comer.

Cocinar: Cocine a temperaturas apropiadas. Si usted tiene riesgo de contraer listeriosis, recaliente los embutidos variados, los fiambres y otras carnes y aves de la fiambrería hasta que emitan vapor.

Enfriar: Refrigerar o congelar alimentos perecederos, incluyendo los que están listos para el consumo, antes que pasen dos horas.

² Siglas en inglés: Centers of Disease Control and Prevention

¿Qué hacer si usted tiene alimentos que han sido rechazados debido a la *Listeria monocytogenes*?

No consuma ningún alimento que haya sido rechazado, ni que se haya ordenado su recolección de los estantes del almacén. Devuelva el alimento rechazado al lugar donde lo compró.

El Gobierno Federal juega un papel importante en la seguridad de los alimentos

El Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos (FSIS) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos es el responsable de inspeccionar los mataderos y/o plantas de procesamiento de carnes, aves y productos derivados del huevo. La Administración de Alimentos y Drogas (FDA)³ supervisa la seguridad de la mayoría de otros alimentos. Ninguna de las agencias permite *Listeria monocytogenes* en alimentos cocidos listos para comer. Esto se llama "Tolerancia Cero". Por lo tanto, las agencias federales están trabajando con la industria para identificar y corregir las áreas con problemas potenciales.

Además, el FSIS requiere ahora que los mataderos y las plantas de procesamiento de carne y aves, usen un proceso llamado sistema de Análisis de Riesgos y los Puntos Críticos de Control (HACCP)⁴ para reducir bacterias peligrosas en los alimentos. El sistema requiere que la industria de producción de alimentos identifique los puntos críticos en donde los alimentos puedan contaminarse y seguir los pasos necesarios para prevenir la contaminación.

El FSIS juega un papel activo en las investigaciones con los CDC y la FDA si se identifica un problema de producción de alimentos o una en la epidemia que están relacionados con carnes, aves o productos de

huevos. Si es necesario, la agencia evitará que estos productos alimenticios vayan a los almacenes, restaurantes, y otras operaciones de servicios alimentarios; puede parar la operación de una planta; y trabajar con los productores para retirar alimentos que se hayan enviado a los estantes de almacenes o a las casas.

Para mayor información sobre el Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos

Preguntas del consumidor: Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves, del USDA al 1-800-535-4555. En el área de Washington, DC llame al (202) 720-3333. TTY: 1-800-256-7072.

Preguntas de los medios de comunicación
(202) 720-9113

Preguntas de los ciudadanos
(202) 720-8594

Preguntas del Congreso
(202) 720-3897

Personal de Educación y Seguridad de los Alimentos
(202) 720-7943

La información sobre seguridad de los alimentos del Gobierno Federal está en Internet:

Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos:

www.fsis.usda.gov

Información del Gobierno sobre Seguridad de los Alimentos:

www.foodsafety.gov

Administración de Alimentos y Drogas:

www.cfsan.fda.gov

Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades- Enfermedades provenientes de los alimentos:

www.cdc.gov/ncidod/diseases/foodborn/foodborn.htm

³ Siglas en inglés: Food and Drug Administration

⁴ Siglas en inglés: Pathogen Reduction and Hazard Analysis and Critical Control Points



Servicio de Seguridad e Inspección de los Alimentos
Personal de Educación Sobre Seguridad de los Alimentos
(202) 720-7943; Fax (202) 720-1843
fsis.outreach@usda.gov

noviembre de 1999

El Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA, siglas en inglés) prohíbe la discriminación en todos sus programas y actividades en base a raza, color, origen nacional, género, religión, edad, impedimentos, credo político, orientación sexual, estado civil o familiar. (No todas las bases de prohibición aplican a todos los programas.) Personas con impedimentos que requieran medios alternativos de comunicación para obtener información acerca de los programas (Braille, tipografía agrandada, cintas de audio, etc.) deben ponerse en contacto con el Centro TARGET de USDA, llamando al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para presentar una queja sobre discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410, o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidades iguales a todos.