



ALIMENTOS SANOS



Es necesario que los alimentos sean sanos para prevenir las enfermedades causadas por bacterias (gérmenes) que pueden estar en los alimentos que ingeria. Las bacterias comunes son: *Salmonella*, *E.coli 0157:H7*, *Staphylococcus aureus*, *Listeria monocytogenes*

SALMONELLA

- HOGARES SALUDABLES = NIÑOS SALUDABLES**
- ▶ **¿Qué es salmonella?**
 - Es una bacteria (germen) que no puede verse, tocarse ni tiene sabor, que se encuentra en los intestinos y en las heces de los animales.
 - ▶ **¿En qué consiste el envenenamiento con salmonella?**
 - El envenenamiento puede ocurrir cuando se bebe leche sin pasteurizar, se come salsa de ensalada o postres que contengan huevos crudos o pollo y huevos poco cocinados.
 - ▶ **¿Qué pasa cuando alguien se envenena con salmonella?**
 - dolores de estómago • diarrea • escalofríos • fiebre • dolores de cabeza
 - ▶ **¿En qué clase de alimentos se encuentra la salmonella?**
 - carne cruda • aves de corral • pescado • huevos • leche sin pasteurizar
 - ▶ **¿Qué debe hacer para evitar el envenenamiento con salmonella?**
 - Lávese las manos antes y después de manipular alimentos
 - Limpie los utensilios, mesas, mostradores y tablas de cortar con 1 cucharadita de blanqueador líquido a base de cloro añadida a 1 cuarto de galón de agua después de preparar carne y aves de corral .
 - Cocine completamente toda la carne
 - ▶ **¿Sabía esto?**
 - Las bacterias pueden multiplicarse rápido a temperaturas entre 40° F y 140° F. Ésta es la llamada **ZONA DE PELIGRO**

E.coli 0157:H7

- ▶ **¿Qué es *E.coli 0157:H7*?**
 - Es una bacteria que se encuentra a menudo en las heces del ganado, leche cruda y agua sucia
- ▶ **¿En qué consiste el envenenamiento con *E.coli 0157:H7* ?**
 - El envenenamiento puede ocurrir cuando se bebe agua contaminada, leche cruda, jugo de manzana o sidra sin pasteurizar, se come carne cruda o poco cocinada o fruta y verduras crudas
- ▶ **¿Qué pasa cuando alguien se envenena con *E.coli 0157:H7*?**
 - diarrea (a menudo con sangre) • calambres en el estómago • vómitos • infecciones de las vías urinarias y de los riñones
- ▶ **¿En qué clases de alimentos se encuentra el *E.coli.0517: H7*?**
 - Leche o algunos jugos sin pasteurizar • carne molida cruda o poco cocinada • Frutas y verduras frescas
- ▶ **¿Qué debe hacer para no envenenarse con *E.coli 0157* ?**
 - Cocine las hamburguesas a 160° F (medianamente hechas) hasta que el centro deje de tener un color rosado y los jugos de la carne sean transparentes.
 - Compre sólo productos lácteos pasteurizados según se indica en la etiqueta (la pasteurización mata y elimina las bacterias).
- ▶ **¿Sabía esto?**
 - Es importante guardar los alimentos con mayonesa fríos hasta que estén listos para comerse
 - Tal vez sea peligroso consumir alimentos dejados fuera del refrigerador durante más de 2 horas
 - Debe refrigerar los restos de alimentos inmediatamente después de comer
 - Lave todas las frutas y verduras frescas antes de comerlas o cocinarlas



ALIMENTOS SANOS



STAPHYLOCOCCUS aureus

HOGARES SALUDABLES = NIÑOS SALUDABLES

▶ ¿Qué es el *Staphylococcus aureus* (Staph)?

- Es una bacteria que puede encontrarse en seres humanos (piel, cortadas infectadas, granos, narices y gargantas) que se multiplica a la temperatura ambiente y produce una toxina venenosa que causa enfermedades.

▶ ¿En qué consiste el envenenamiento con *staphylococcus aureus*?

- Es un envenenamiento que puede ocurrir cuando estas bacterias se transfieren a los alimentos que esté preparando antes de lavarse las manos.

▶ ¿Qué pasa cuando alguien se envenena con *staphylococcus aureus*?

- náuseas • vómitos • calambres en el estómago • dolores, enrojecimiento e hinchazón en un absceso

▶ ¿En qué clase de alimentos puede encontrarse el *staphylococcus aureus*?

- carne • aves de corral • queso • ensaladas (huevo, atún, pollo, papa y pasta) • pasteles de crema • flanes
- Cualquier alimento en que se tosa, estornude o se prepare con las manos sucias

▶ ¿Qué debe hacer para evitar el envenenamiento con *staphylococcus aureus* ?

- Lávese las manos antes y después de preparar alimentos
- Limpie los utensilios y todas las superficies en contacto con los alimentos

▶ ¿Sabía esto?

- Las infecciones de *Staphylococcus aureus* pueden tratarse con antibióticos comunes.

LISTERIA monocytogenes

▶ ¿Qué es *Listeria monocytogenes*?

- Es una clase de bacteria encontrada a menudo en el suelo y agua, y en los intestinos de los seres humanos y animales.

▶ ¿En qué consiste el envenenamiento con *Listeria monocytogenes*?

- Es un envenenamiento que puede ocurrir cuando se comen alimentos que contengan estas bacterias

▶ ¿Qué ocurre cuando alguien se envenena con *Listeria monocytogenes*?

- fiebre y escalofríos • molestias de estómago • dolores de cabeza • rigidez en el cuello • pérdida de equilibrio
- se pueden producir convulsiones

▶ ¿En qué clase de alimentos se puede encontrar *Listeria monocytogenes*?

Alimentos listos para comer tales como;

- hot dogs • fiambres • salchichas fermentadas o secas • carne y aves de corral • quesos blandos

▶ ¿Qué debe hacer para evitar el envenenamiento de *Listeria monocytogenes*?

- Lávese siempre las manos, tablas de corte, platos y utensilios con agua caliente jabonosa después de ponerse en contacto con alimentos crudos o listos para comer que requieran calentarse adicionalmente
- Separe la carne, aves de corral y pescado crudos de las verduras, frutas, panes y otros alimentos que no haya que cocinar adicionalmente
- Refrigere o congele todos los alimentos que puedan estropearse 2 horas después de cocinar o comprar.

▶ ¿Sabía esto?

- Puede obtener más información sobre seguridad de alimentos llamando ...
 - Línea directa de carne y aves de corral del USDA 1-800-535-4555
 - Oficina de Educación sobre la Seguridad de Alimentos (202) 720-7943
 - Preguntas de los medios (202) 720-9113