



Town of Name

Para más información,
llame al 555-555-5555
o visite
ourwebsite@town.com

BROTOS DE ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS

¿CÓMO SE PRODUCEN?

Las enfermedades transmitidas por los alimentos, también llamadas intoxicaciones alimentarias, se producen al ingerir alimentos o agua contaminados con gérmenes como bacterias, virus o parásitos. Los alimentos y las bebidas pueden contaminarse en cualquier punto de la cadena alimentaria, durante o después de su preparación.

EJEMPLOS INCLUYEN COMER:

- Carne, aves y mariscos crudos o poco cocidos
- Leche cruda o sin pasteurizar, productos lácteos y zumos
- Huevos crudos o poco cocidos
- Frutas y verduras frescas
- Harina cruda



CÓMO MANTENER LA SEGURIDAD

- Lávese las manos antes, durante y después de preparar los alimentos.
- Limpie los utensilios y las superficies con agua caliente y jabón.
- Mantenga los alimentos crudos separados de los cocinados.
- Utilice un termómetro para alimentos para garantizar temperaturas de cocción seguras.
- Evite la “zona de peligro” (40°-140°F).
- No deje la comida fuera de la nevera durante más de dos horas (una hora si la temperatura es superior a 90 °F).

Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden causar diarrea, vómitos y calambres estomacales entre unas horas y varios días después de consumir alimentos contaminados. Si presenta síntomas de infección, comuníquese con su médico, profesional de enfermería o centro de salud.



Esta publicación fue posible gracias a los siguientes acuerdos de cooperación: el Acuerdo de Cooperación para la Preparación ante Emergencias de Salud Pública (PHEP) y el Acuerdo de Cooperación para el Programa de Preparación Hospitalaria (HPP), otorgados por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) y/o la Administración para la Preparación y Respuesta Estratégica (ASPR). El contenido es responsabilidad exclusiva de los autores y no representa necesariamente la opinión oficial de los CDC ni de la ASPR.

FUENTE: Departamento de Salud Pública de Massachusetts