



## Información sobre Inocuidad de Alimentos



USDA Photo

### Las Enfermedades Transmitidas por los Alimentos: Lo que Necesitan Saber los Consumidores

#### ¿Qué es una enfermedad transmitida por los alimentos?

Una enfermedad transmitida por los alimentos comienza muchas veces con síntomas parecidos a los de la influenza o gripe, tales como náusea, vómitos, diarrea o fiebre. De esta manera mucha gente no se da cuenta que la enfermedad es causada por bacterias u otros organismos patógenos presentes en los alimentos.

Miles de tipos de bacteria se encuentran en forma natural en nuestro ambiente. No todas las bacterias causan enfermedades en los seres humanos. Por ejemplo, algunas bacterias se usan beneficiosamente en la producción de queso y yogur.

Las bacterias causantes de enfermedades se llaman bacterias patógenas. Cuando ciertas bacterias patógenas invaden los suministros de alimentos, éstas pueden producir enfermedades transmitidas por alimentos. Millones de casos de enfermedades por alimentos ocurren cada año y la mayoría de éstas se pueden prevenir. La preparación o el cocimiento adecuado de los alimentos destruyen las bacterias.

La edad y la condición física hacen que algunas personas corran mayor riesgo que otras, sin importar el tipo de bacteria que esté implicado. Los niños muy pequeños, las mujeres embarazadas, las personas de edad avanzada y las personas con el sistema inmunológico débil corren mayor riesgo de ser atacados por bacterias patógenas. Algunas personas pueden caer enfermas al ingerir tan sólo unas cuantas bacterias dañinas; otras en cambio pueden permanecer libres de síntomas después de ingerir miles de bacterias.

#### ¿Cómo llegan las bacterias a los alimentos?

Las bacterias pueden estar presentes en los productos al momento de comprarlos. Por ejemplo,

las pechugas deshuesadas y la carne molida, envueltas en plástico, formaron inicialmente parte del cuerpo de animales vivos, sea de pollos o de reses. Las carnes, aves, pescados, mariscos y huevos, en estado crudo, no son estériles. Tampoco lo son las verduras y frutas frescas, tales como la lechuga, los tomates, los brotes tiernos y melones.

Los alimentos, incluyendo aquéllos que han sido cocidos de manera apropiada y/o aquéllos que vienen listos para comer, pueden contaminarse con bacterias transmitidas por productos crudos, los jugos de las carnes u otros productos contaminados, o por parte de personas que manejan alimentos con una pobre higiene personal.

#### La "Zona Peligrosa"

Las bacterias se multiplican rápidamente entre 40 °F (4.4 °C) y 140 °F (60 °C). Para mantener los alimentos fuera de esta "Zona peligrosa", **mantenga fríos los alimentos fríos y calientes los alimentos calientes.**

- Almacene los alimentos en el refrigerador [a 40 °F (4.4 °C) o menos] o en el congelador [a 0 °F (-17.8 °C) o menos].
- Cocine los alimentos hasta alcanzar una temperatura interna mínima adecuada. Las carnes de res, ternero, y cordero, en filetes, asados y chuletas se pueden cocinar hasta alcanzar 145 °F (62.8 °C).
- Todos los cortes de cerdo, hasta alcanzar 160 °F (71.1 °C).
- Las carnes molidas de res, ternero y cordero, hasta alcanzar 160 °F (71.1 °C).
- Todas las aves deben alcanzar una temperatura interna mínima adecuada de 165 °F (73.9 °C).
- Mantenga los alimentos calientes a una temperatura de 140 °F (60 °C) o más alta.
- Cuando re-caliente los alimentos cocidos, éstos deben alcanzar 165 °F (73.9 °C).

## En caso de que se sospeche de una enfermedad transmitida por alimentos.

Siga estas pautas generales:

- 1. Preserve la evidencia.** Si sobra alguna porción del alimento sospechoso, envuélvala bien, márkela "PELIGRO" y congélela. Guarde todo material de empaque, como latas o cajas. Escriba en un papel el tipo de alimento, la fecha, otras marcas de identificación que traiga el paquete, la hora en que se consumió el alimento y cuándo comenzaron los síntomas. Guarde cualquier otro producto idéntico que no se haya abierto.
- 2. Obtenga tratamiento si es necesario.** Si la víctima pertenece a un grupo "de alto riesgo", esta persona debe buscar tratamiento médico inmediatamente. Así mismo, si persisten los síntomas o son severos (tales como diarreas con sangre, náuseas y vómitos excesivos, o fiebre alta) llame a su médico.
- 3. Llame al departamento de salud pública local** si el alimento sospechoso fue servido durante una reunión numerosa y procedía de un restaurante u otro proveedor de comidas, o si se trata de un producto comercial.
- 4. Llame a la Línea de Información Sobre Carnes y Aves del USDA** si el alimento sospechoso es un producto bajo la inspección del USDA y si tiene en su poder toda la envoltura.

Bacterias que causan enfermedades transmitidas por alimentos			
Bacteria	Encontrada en	Transmisión	Síntomas
<i>Campylobacter jejuni</i>	Tracto intestinal de los animales y aves, leche cruda, aguas sin tratar, aguas residuales y lodo	Agua, leche cruda, carnes crudas o sin cocinar, aves y mariscos contaminados	Fiebre, dolor de cabeza y dolor muscular seguida con diarreas (algunas veces con sangre) dolor abdominal y náuseas pueden aparecer de 2 a 5 días después de haber ingerido el alimento, puede durar de 7 a 10 días
<i>Clostridium botulinum</i>	Ampliamente distribuido en la naturaleza, suelo, agua y en las plantas, y en el tracto intestinal de los animales y pescados y mariscos. Crece solamente en presencia de poco o de ningún oxígeno.	Bacteria produce una toxina que causa la enfermedad. Alimentos mal enlatados, ajo en aceite, alimentos empacados al vacío y herméticamente.	Toxina afecta el sistema nervioso. Los síntomas usualmente aparecen de 18 a 36 horas, pero puede aparecer algunas veces en sólo 4 horas o hasta 8 días después de ingerir el alimento, visión doble, párpados caídos, problemas al hablar y al tragar, y dificultad al respirar. Puede ser fatal de 3 a 10 días si no es tratada.
<i>Clostridium perfringens</i>	Suelo, polvo, aguas residuales, tracto intestinal de animales y humanos. Crece solamente presencia de poco o de ningún oxígeno	Conocido como el "germen de cafetería" ya que numerosos brotes de enfermedades han resultado por alimentos dejados por largos períodos en mesas de vapor o a temperatura ambiental. Bacteria es destruida al cocinar, pero algunas esporas productoras de esporas pueden sobrevivir.	Diarreas y dolores causados por gases que podrían aparecer de 8 a 24 horas después de haber ingerido el alimento; usualmente dura como 1 día, pero síntomas más severos pueden persistir de 1 a 2 semanas.
<i>Escherichia coli</i> O157:H7	Tracto intestinal de algunos mamíferos, leche cruda, aguas sin tratar; una de las cepas de E. coli que puede	Aguas contaminadas, leche cruda, carne de res cruda sin cocinar, jugo de manzanas o cidra de manzanas sin pasteurizar, frutas y vegetales sin cocinar; y de persona a persona causar enfermedades en los humanos	Diarreas o diarreas con sangre, calambres abdominales, náuseas, y malestar; pueden comenzar de 2 a 5 días después de haber ingerido el alimento, durando como 8 días. Algunas personas en especial los más jóvenes, las personas de edad avanzada, pueden desarrollar el síndrome hemolítico uremico (HUS, por sus siglas en inglés) que puede causar daño a los riñones.

Bacteria	Encontrada en	Transmisión	Síntomas
<b>Listeria monocytogenes</b>	Tracto intestinal de humanos y de animales, leche, suelo, vegetales en hojas; puede crecer lentamente a temperaturas de refrigerador.	Alimentos listos para comer (RTE - ready to eat) como salchichas hot dogs, carnes de fiambrería, cortes fríos, salchichas o embutidos fermentados o secos, y otros estilos de carne de deli y aves, quesos suaves y leche sin pasteurizar.	Fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolor de espalda, algunas veces malestar estomacal, dolor abdominal y diarreas, puede tomar hasta 3 semanas para enfermarse; puede desarrollar una enfermedad más seria en pacientes de alto riesgo (mujeres embarazadas y recién nacidos, personas de edad avanzada, y personas con el sistema inmunológico débil).
<b>Salmonella</b> (sobre más de 2300 tipos)	Tracto intestinal y las heces fecales de animales; Salmonella Enteritidis en huevos	Huevos crudos y sin cocinar, aves y carnes; leche cruda y productos lácteos; pescados y mariscos y personas que manejan alimentos	Dolor de estómago, diarreas, náusea, escalofríos, fiebre, y dolor de cabeza que usualmente aparece de 8 a 72 horas después de haber ingerido el alimento; puede durar de 1 a 2 días.
<b>Shigella</b> (sobre más de 30 tipos)	Tracto intestinal humano; raramente encontrado en otros animales.	De persona a persona vía ruta fecal-oral; contaminación fecal de los alimentos y agua. Muchos de los brotes de enfermedades han resultado de alimentos, especialmente ensaladas, preparadas por personas con higiene personal pobre.	Enfermedades referidas como "shigellosis" o disentería bacilar. Diarreas con sangre, y mucosidad, fiebre, calambres estomacales, escalofríos y vómitos; de 12 a 50 horas después de la ingestión de la bacteria; puede durar por unos pocos días hasta 2 semanas.
<b>Staphylococcus aureus</b>	En humanos (piel, cortaduras infectadas, granos, nariz, y en la garganta).	De persona a persona a través de los alimentos mal manejados. Se multiplica rápidamente a temperatura ambiental produciendo una toxina que causa la enfermedad (intoxicación)	Náusea severa, calambres abdominales, vómitos y diarreas, ocurren de 1 a 6 horas después de haber ingerido el alimento, recuperación dentro de 2 a 3 días – toma más tiempo si ocurre deshidratación severa.

## ¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

### Llame a la Línea de Información sobre Carnes y Aves

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevo, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**; para personas con problemas auditivos (TTY), **1-800-256-7072**.



La Línea está abierta durante todo el año, de lunes a viernes, desde las 10 a.m. hasta las 4 p.m., hora del este (inglés y español). Puede escuchar mensajes grabados sobre la inocuidad alimentaria, disponibles durante las 24 horas del día. Visite la página electrónica, en español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp).

Envíe sus preguntas por correo electrónico al [MPHotline.fsis@usda.gov](mailto:MPHotline.fsis@usda.gov).

### ¡Pregúntele a Karen!

El sistema automático de respuestas del FSIS puede proveerle información sobre la inocuidad de los alimentos, 24 horas del día/7 días a la semana, y "charlas" en vivo durante las horas laborales de la Línea de Información.



[PregunteleKaren.gov](http://PregunteleKaren.gov)