



## Información sobre Inocuidad de Alimentos



# 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 es un reto hacia la salud pública que se puede prevenir. Causa un estimado de 48 millones de enfermedades y 3,000 muertes cada año en los Estados Unidos. Es una enfermedad causada por comer alimentos contaminados. Los síntomas usualmente comienzan desde minutos hasta semanas y son parecidos a los de la influenza o gripe, tales como náusea, vómitos, diarrea o fiebre. Ya que los síntomas son parecidos a los de la gripe, mucha gente no se da cuenta que la enfermedad es causada por bacterias u otros organismos patógenos presentes en los alimentos.

Todo el mundo está en riesgo de contraer una enfermedad por patógenos en los alimentos. Sin embargo, algunas personas están en mayor riesgo que otras y podrían experimentar enfermedades más graves o hasta la muerte. Aquellos que están en mayor riesgo son los niños muy pequeños, las mujeres embarazadas, las personas de edad avanzada y las personas con el sistema inmunológico débil (como aquellos con SIDA/VIH, cáncer, diabetes, enfermedades del riñón, y pacientes con trasplantes). Algunas personas se enferman luego de ingerir sólo algunas bacterias, mientras que otras permanece sin síntomas luego de ingerir miles de bacterias.

## ¿Cómo llegan las bacterias a los alimentos?

Los microorganismos 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.

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.

Los alimentos, incluyendo aquéllos que han sido cocidos de manera apropiada y/o aquéllos que vienen listos para comer, pueden contaminarse con bacterias dañinas a través de los productos crudos, los jugos de las carnes u otros productos contaminados, o por parte de personas que manejan alimentos sin buena higiene. En muchos casos, las enfermedades transmitidas por alimentos se pueden evitar al cocinar o procesar los alimentos para destruir patógenos.

## La "Zona de Peligro"

- Las bacterias se multiplican rápidamente entre 40 °F (4.4 °C) y 140 °F (60 °C). Para mantener los alimentos fuera de esta "Zona de peligro", 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].
- Cocina hasta una temperatura interna mínima adecuada.
- Cocina todos los asados, filetes y chuletas, de carne cruda de res, cerdo, cordero y ternero, hasta una temperatura interna mínima de 145 °F (62.8 °C), al medir con un termómetro para alimentos antes de remover la carne de la fuente de calor. Para inocuidad y calidad, permita un tiempo de reposo de al menos tres minutos, antes de picar y consumir la carne. Por razones de preferencia personal, los consumidores puede escoger cocinar las carnes hasta alcanzar una temperatura más alta.
- Las carnes molidas de res, cerdo, 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 que se sospeche 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 (al 1-888-674-6854) 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	Alimentos relacionados	Síntomas y Posible Impacto	Prevención
<b><i>Campylobacter jejuni</i></b>	Agua contaminada, leche cruda (no pasteurizada), carnes, aves o mariscos crudos o medio crudos	Diarrea (a veces con sangre), calambres o dolor abdominal y fiebre pueden aparecer de 2 a 5 días después de haber ingerido el alimento, puede durar 7 días. Podría pasarse hacia la sangre y causar infecciones graves hacia la salud.	Cocine las carnes y aves hasta alcanzar una temperatura interna adecuada, no tome leche sin pasteurizar o consuma alimentos preparados con leche sin pasteurizar, lávese las manos luego de tener contacto con heces.
<b><i>Clostridium botulinum</i></b>	Alimentos enlatados incorrectamente, ajo en aceite, alimentos empacados herméticamente o al vacío	La bacteria produce una toxina que afecta el sistema nervioso. Los síntomas usualmente aparecen de 18 a 36 horas, pero puede aparecer algunas veces en sólo 6 horas o hasta 10 días después de ingerir el alimento. Causa visión doble, párpados caídos, problemas al hablar y al tragar, y dificultad al respirar. Si los síntomas no son tratados, podría causar parálisis de músculo y hasta la muerte.	No use latas de alimentos que estén dañadas o demuestren señales de goteo o estén abolladas, rotas, infladas, con moho, o tan dobladas que no pueden permanecer paradas. Siga las instrucciones para un manejo adecuado de alimentos al envasar (enlatar) productos en su hogar. Hierva el alimento por 10 minutos antes de comer para garantizar que esté inocuo. (Nota: Pautas para un buen envasado de alimentos en el hogar se pueden conseguir por su Universidad del estado u oficina de extensión del condado.)
<b><i>Clostridium perfringens</i></b>	Carnes, productos cárnicos y salsa de carnes. Frecuentemente llamado "germen de cafetería" debido a que muchos brotes han resultado de alimentos dejados en mesas de vapor o bufet, o a temperatura ambiente, por un largo periodo de tiempo.	Dolor abdominal intenso, náusea y diarrea podrían aparecer de 6 a 24 horas después de haber ingerido el alimento; usualmente dura 1 día, pero síntomas más severos pueden persistir de 1 a 2 semanas en aquellas personas que tienen un sistema inmune débil. Podrían ocurrir, aunque raramente, complicaciones o hasta la muerte.	Mantén caliente los alimentos calientes y frío los alimentos fríos! Una vez cocine el alimento, este debe permanecer caliente, a una temperatura interna de 140 °F (60 °C) o mayor. Use un termómetro para alimentos para estar seguro. Deseche todo alimento percedero que ha permanecido a temperatura ambiente por más de 2 horas; 1 hora si la temperatura es mayor de 90 °F (32.2 °C).

Bacteria	Alimentos relacionados	Síntomas y Posible Impacto	Transmisión
<b><i>Cryptosporidium</i></b>	Tierra, alimentos y agua contaminada. Tragar agua contaminada, incluyendo agua en áreas recreacionales (ej. piscinas o lagos), comer alimentos crudos, colocar un objeto contaminado en la boca.	Deshidratación, pérdida de peso, calambre estomacal, fiebre, náusea y vómitos. En adición, problemas respiratorios podrían ocurrir. Los síntomas comienzan dentro de 2 a 10 días luego de infectarse y podrían durar de 1 a 2 semanas. Aquellos con un sistema inmune débil podrían experimentar enfermedades graves.	Lávese las manos antes y después de manejar productos crudos de carnes, y luego de cambiar pañales, ir al baño, o tocar animales. Evite usar agua que podría estar contaminada. (No tome agua no tratada de pozos, lagos, ríos, y otras corrientes de agua).
<b><i>Escherichia coli</i> O157:H7</b>	Carne de res cruda (especialmente carne molida), leche y jugos no pasteurizados (ej. cidra de manzana fresca), frutas y vegetales o agua, contaminados. Podría propagarse de persona a persona.	Diarreas fuertes (frecuentemente con sangre), calambres abdominales y vómitos. Usualmente son fiebre o fiebre leve. Pueden comenzar de 2 a 8 días después de haber ingerido el alimento, durando como 3 a 4 días luego de consumir el alimento, o de ingerir agua contaminada y dura de 5 a 7 días, dependiendo de la severidad. Los niños menores de 5 años están en mayor riesgo de desarrollar el síndrome hemolítico urémico (HUS, por sus siglas en inglés) que puede causar daño a los riñones.	Cocine las hamburguesas y carne molida de res hasta alcanzar una temperatura interna de 160 °F (71.1 °C). Tome solo leche, jugos o cidra pasteurizada. Enjuague frutas y vegetales bajo agua corriendo del grifo, especialmente aquellos aún crudos. Lávese las manos con agua tibia y jabón luego de cambiar pañales, usar el baño o tocar mascotas o tener contacto con heces.
<b><i>Listeria monocytogenes</i></b>	Alimentos listos para comer como salchichas hot dogs, carnes de fiambrería, cortes fríos (deli), salchichas o embutidos fermentados o secos, y otros estilos de carne de deli, aves, quesos suaves y leche sin pasteurizar. Pescados ahumados y ensaladas preparadas en la tienda como de jamón, pollo o pescado.	Fiebre, dolores musculares, y a veces síntomas gastrointestinales como náusea o diarrea. Si la infección se riega hacia el sistema nervioso, los síntomas podrían incluir dolor de cabeza, dolor de nuca, confusión, pérdida de balance o convulsiones. Aquellos en riesgo (incluyendo mujeres embarazadas y niños por nacer, ancianos y personas con un sistema inmune débil) podrían tener problemas serios, incluyendo la muerte. Puede causar problemas serios con la preñez, incluyendo abortos o el nacimiento de un niño muerto.	Cocine las carnes, aves, y pescado hasta una temperatura interna mínima, evita la propagación de bacterias de un alimentos a otro, separado los huevos y carnes crudas y sus jugos, lávese las manos antes y después de manejar carnes, aves y productos de huevo. Aquellos que tienen un sistema inmune débil deben prevenir comer salchichas hot dog, fiambres (deli) a menos que estén recalentados hasta alcanzar 165 °F (73.9 °C) o estén emitiendo vapor. No tome leche no pasteurizada o alimentos preparados con leche no pasteurizada (como quesos). No coma ensaladas del deli preparadas con jamón, huevos o pescados.
<b><i>Salmonella</i></b> (sobre más de 2300 tipos)	Huevos, carnes y aves crudos o medio crudos; leche sin pasteurizar, pescados y mariscos crudos, frutas y vegetales contaminados.	Dolor de estómago, diarrea y fiebre pueden aparecer de 8 a 72 horas después de haber ingerido el alimento; puede durar de 4 a 7 días. En las personas con un sistema inmune débil, podría causar infecciones graves o complicaciones serias, incluyendo la muerte.	Cocina las carnes, aves y productos de huevo hasta una temperatura interna adecuada. No coma huevos crudos o medio crudos. Evita el consumo de leche no pasteurizada. Las frutas y vegetales deben ser lavadas bien antes de usarlas.

Bacteria	Alimentos relacionados	Síntomas y Posible Impacto	Transmisión
<b>Shigella</b> (sobre más de 30 tipos)	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; 1 a 2 días después de la ingestión de la bacteria y usualmente pasa en 5 a 7 días.	Lavarse las manos es un importante paso para prevenir la shigellosis. Lávese siempre las manos con agua tibia y jabón antes y después de usar el baño, cambiar pañales o tener contacto con una persona infectada.
<b>Staphylococcus aureus</b>	Comúnmente encontrado en la piel y narices de hasta 25% de personas y animales saludables. Transmite de persona a persona a través de un manejo inadecuado de alimentos. Multiplica rápidamente a temperatura ambiente y produce una toxina que causa enfermedad. Leche y quesos contaminados.	Nausea severa, calambres abdominales, vómitos y diarreas, ocurren de 30 minutos hasta 6 horas después de haber ingerido el alimento. Recuperación dentro de 1 a 3 días – toma mas tiempo si ocurre deshidratación severa.	Debido a que las toxinas producidas por esta bacteria son resistentes al calor y no pueden ser destruidas por cocción, es importante evitar la contaminación de alimentos antes de que se produzca la toxina. Mantén caliente los alimentos calientes [sobre 140°F (60 °C)] y frío los alimentos fríos [a 40 °F (4.4 °C) o menos] , lávese las manos con agua tibia y jabón y limpie las superficies de cocina con agua caliente y jabón antes y después de preparar alimentos.
<b>Vibrio vulnificus</b>	Pescados y mariscos crudos o medio crudos, ostras.	En personas saludables, los síntomas incluyen diarrea, dolor estomacal y vómito. Podría resultar en una infección de la sangre y muerte en aquellos con un sistema inmune débil, particularmente aquellos con problemas del hígado.	No coma ostras crudas u otros mariscos crudos, cocine los mariscos (ostras, mejillones y almejas) completamente. Evita propagar las bacterias al separar los pescados crudos y sus jugos de otros alimentos. Refrigere los mariscos cocidos dentro de 2 horas de la cocción.

## ¿Preguntas sobre inocuidad alimentaria?

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

Si tiene preguntas sobre carnes, aves y productos de huevos, llame gratis a la Línea de Información sobre Carnes y Aves del Departamento de Agricultura de los EE.UU. al **1-888-674-6854**.



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, es Español, del FSIS, [www.fsis.usda.gov/En\\_Espanol/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/En_Espanol/index.asp)

### ¡Pregúntale 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 laborables de la Línea de Información.



**PregunteleKaren.gov**

Envíe sus preguntas por correo electrónico al **MPHotline.fsis@usda.gov**.