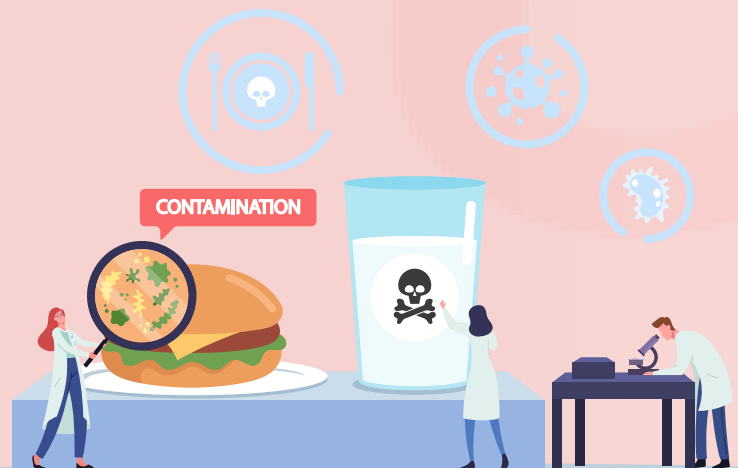


INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

PARA **PONER 'FRENO'** A LAS INTOXICACIONES ALIMENTARIAS Y LUCHAR CONTRA SUS EFECTOS, LO PRIMERO QUE PODEMOS HACER ES **EMPEZAR POR CONOCERLAS**.

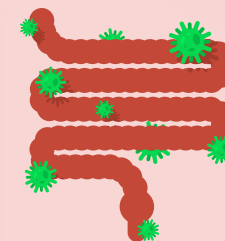
CARACTERÍSTICAS:

- SON MÁS FRECUENTES Y GRAVES EN **VERANO**.
- LAS ALTAS TEMPERATURAS, LA RUPTURA DE LA CADENA DE FRÍO...
- GENERALMENTE CURSAN CON **GASTROENTERITIS, VÓMITOS Y DIARREA**.
- LA **DESHIDRATACIÓN** ES LA COMPLICACIÓN MÁS FRECUENTE.



LOS PATÓGENOS MÁS COMUNES Y DONDE ENCONTRARLOS:

- **SALMONELA** (HUEVO, AVES, ALIMENTOS COCINADOS PERO QUE SE DEJAN A TEMPERATURA AMBIENTE).
- **E. COLI** (CARNE POCO HECHA, LECHE CRUDA, ALIMENTOS FRESCOS CRUDOS, AGUA CONTAMINADA).
- **LISTERIA MONOCYTOGENES** (CRECE EN ALIMENTOS REFRIGERADOS, CONSERVAS, LECHE CRUDA).
- **CAMPYLOBACTER** (PESCADO O POLLO POCO COCINADOS, AGUA NO POTABLE, LECHE CRUDA).



INTOXICACIONES ALIMENTARIAS

TE CUENTO CÓMO PODEMOS PREVENIRLAS

- LA TEMPERATURA ES PRIMORDIAL:
 - TEMPERATURA DE LA NEVERA POR DEBAJO DE LOS 4°C.
 - TEMPERATURA DEL CONGELADOR ES -18°C.
 - EL FRÍO NO MATA, RALENTIZA EL CRECIMIENTO.
 - PARA ELIMINAR LOS MICROORGANISMOS TIENES QUE COCINAR AL MENOS A 70°C LA PIEZA ENTERA.
- NO TE GUÍES POR TUS SENTIDOS (VISTO U OLFATO) NI TAMPOCO LO PRUEBES “A VER SI ESTÁ BUENO”, SI TIENES DUDAS, TIRALO.
- LIMPIEZA CORRECTA DE TUS MANOS, LAS SUPERFICIES DE TRABAJO Y LOS UTENSILIOS QUE UTILICES.
- NO MEZCLES ALIMENTOS CRUDOS Y ASEGÚRATE DE COCINAR TODO BIEN ANTES DE COMERTELO.
- DESCONGELA LOS ALIMENTOS EN LA NEVERA.
- NO METAS RECIPIENTES CALIENTES EN LA NEVERA A LA ESPERA DE QUE SE ENFRÍEN, TAMPOCO LOS DEJES MUCHO TIEMPO PARA QUE SE ENFRÍEN FUERA DE LA NEVERA.
- GUARDA TODO EN LA NEVERA LAVADO Y EN RECIPIENTES SEPARADOS.
- DE PICNIC O EN LA PLAYA:
 - RESPETA LA CADENA DE FRÍO CON TERMOS, TÁPER Y NEVERAS ISOTÉRMICAS.
 - LLEVA UN MANTEL LIMPIO PARA HACER UNA BARRERA ENTRE LA COMIDA Y EL SUELO/MESA.
 - LLEVA SUFICIENTES UTENSILIOS PARA NO MEZCLAR DISTINTOS USOS.
 - EVITA LAS BOLSAS DE HIELO, MEJOR USA PLACAS DE HIELO.
 - PREPARA LA COMIDA EL MISMO DÍA.
 - METE LA COMIDA YA FRÍA A LA NEVERA PORTÁTIL.
 - SI SOBRA COMIDA DESÉCHALA.
- Y LO MÁS IMPORTANTE, TIRA O TRAE TE TU BASURA DE VUELTA. NO DEJES NADA EN LA NATURALEZA.