

Cómo prevenir la intoxicación alimentaria

Folleto de Capacitación sobre Higiene Alimentaria

Anexo

Temperatura segura

Temperatura peligrosa



« Relación entre los alimentos y la temperatura »

- 150°C Ultrapasteurización de la leche (1-3 segundos a 120-150 °C)
- 121°C Esterilización de todas las bacterias (15 minutos)
- 110°C Esterilización de alimentos enlatados (30-40 minutos a 110°C o más)
- 100°C Esterilización de paños de cocina, toallas y otros mediante ebullición (5 minutos o más)
- 85°C Inactivación del norovirus (90 segundos o más)
- 80°C Esterilización de utensilios de cocina y vajillas (5 minutos o más)
- 75°C Esterilización de la Escherichia coli enterohemorrágica (EHEC) (1 minuto o más)
- 70°C Estándar de cocción de huevos (1 minuto o más)
- 65°C Temperatura para almacenar alimentos en armarios de calentamiento
- 60°C Temperatura en la que se toma el té
- ~50°C Temperatura para un baño
- 41°C Temperatura adecuada para bacterias comunes
- 37°C Temperatura para conservar productos procesados de pescado y marisco, para su consumo en crudo / Temperatura para almacenar alimentos refrigerados (10 °C o menos)
- 10°C Estándar para el almacenamiento de huevos cascados (8 °C o menos)
- 8°C Crecimiento de las bacterias psicrófilas
- 5°C Crecimiento de las bacterias psicrófilas

Casi ningún crecimiento bacteriano

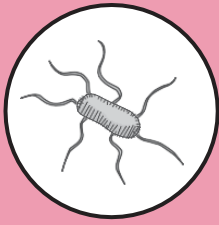
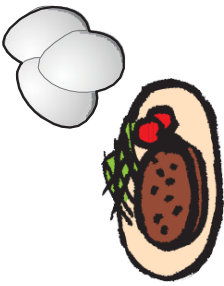
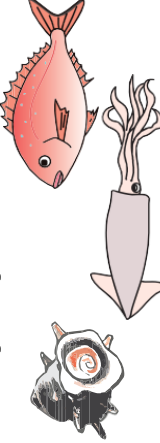
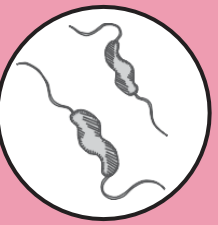
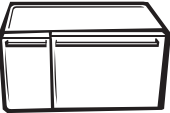
Estándar para almacenar alimentos congelados (-15 °C o menos)

Temperatura para almacenar marisco congelado (Ideal es -20 °C o menos.) / Temperatura para conservar los alimentos destinados a inspección (2 semanas a -20 °C o menos)

Temperatura segura

Principales características de las intoxicaciones alimentarias

Bacterianas

Nombre de la bacteria	Alimentos causantes	Características de la bacteria	Síntomas < Período de incubación >	Consejos para la prevención
Salmonela 	Huevos, productos derivados del huevo, carne y alimentos contaminados a través de utensilios de cocina 	- Existe en el tracto intestinal de animales, y ratones, moscas, cucarachas, mascotas, etc. también son fuentes de contaminación. - Los huevos contaminados con salmonella enteritidis (SE) suelen ser la causa de la intoxicación alimentaria, y se sabe que una pequeña cantidad de las bacterias (alrededor de 100) causa los síntomas. 	Diarrea, Dolor abdominal, Fiebre alta (38°C o más) < De 12 a 48 horas >	- Evitar el consumo de huevos crudos y carne cruda en lactantes y personas mayores. - Calentar la comida a 75 °C durante al menos un minuto, hasta que el centro esté completamente cocido. - Manipulación de huevos de gallina (Medidas contra S.E.) - Revisión de etiqueta - Comprobar fechas de caducidad y si el producto es para consumo en crudo o requiere cocción. - Conservar los huevos con cáscara a 10 °C o menos, y los huevos líquidos a 8 °C o menos. - Después de romper los huevos, lavarse las manos, y lavar y desinfectar los utensilios de cocina.  Al menos 1 minuto a 75 °C
Vibrio parahaemolyticus 	Mariscos frescos, productos del mar procesados y alimentos contaminados a través de utensilios de cocina (principalmente alimentos salados) 	- Se desarrolla bien en ambientes salinos; crece óptimamente con una concentración de sal del 2 al 5 % - Vulnerable en agua dulce. - Se multiplica rápidamente. 	Dolor abdominal intenso, Diarrea, Vómitos <Aproximadamente 12 horas >	- Los productos procesados a base de pescado y marisco para el consumo en crudo deben conservarse a una temperatura inferior a 10 °C. (La temperatura ideal para conservar el sashimi es de 4 °C o menos.) - Consumir en un plazo de 2 horas tras sacarlo del refrigerador. - Consumir preferentemente cocinado. (Al menos 1 minuto a 75 °C) - Utilizar utensilios de cocina exclusivos para productos de pescado y marisco. - Lavar bien los productos de pescado y marisco con agua dulce.  
Estafilococo dorado 	Comidas preparadas envasadas (bento), bolas de arroz, pasteles japoneses, etc. 	- Ampliamente presente en heridas y la mucosa nasal y de garganta de los humanos y animales. - Cuando se multiplica en los alimentos, produce toxinas resistentes al calor. 	Náuseas, Vómitos, Diarrea, Dolor abdominal < 30 minutos - 6 horas >	- Las personas con heridas en los manos y dedos no deben tocar directamente los alimentos. - Lavarse y desinfectarse bien los manos y dedos. 
Campylobacter 	Carne (como pollo), y alimentos y agua potable contaminados a través de mascotas, etc. 	- Provoca enfermedad con una dosis baja de bacterias - Puede sobrevivir incluso en el agua - Se encuentra en el tracto intestinal de animales, por tanto, pollos, vacas, mascotas, aves silvestres, ratas, etc. son fuente de contaminación.	Síntomas similares a los del resfriado, como diarrea, dolor abdominal y fiebre Dolor de cabeza < 1-7 días / Período de incubación prolongado >	Carnes como ligado de res y pollo deben cocinarse completamente hasta el centro. - Almacenar la carne separada de otros alimentos. - Utilizar utensilios exclusivos para carnes, para evitar la contaminación a otros alimentos. - El fregadero que se ha utilizado para descongelar pollo con agua corriente debe lavarse bien. 

Toxinas naturales

Alimentos causantes		Síntomas y características <Período de incubación>		Consejos para la prevención		
Veneno de pez globo (Tetrodotoxina)	Hígado y ovarios del pez globo (fugu) (¡¡Mucho cuidado!! Dependiendo de la especie de pez globo (fugu), las partes tóxicas varían como en la piel, los testículos y los músculos.)	- Entumecimiento en los labios y la lengua, debilidad en las extremidades, confusión mental, etc. (Pueden producirse casos mortales) - Resistente al calor y no pierde su toxicidad aunque lo cocine al fuego. - La toxina no se elimina aunque lo deja remojado en agua. < 20 minutos a 3 horas después de la ingestión >		- No consumir el hígado ni los ovarios del pez globo (fugu). - Nunca preparar pez globo (fugu) de manera casera o sin formación profesional.		
	Mariscos bivalvos (como las almejas y las arcas) que han ingerido plancton tóxico (*1) y han acumulado toxinas en su organismo.	- Entumecimiento de la lengua, los labios, la cara, las manos y los pies, y ataxia, etc. (Pueden producirse casos mortales) - Resistente al calor y no pierde su toxicidad aunque lo cocine al fuego. < Aproximadamente 30 minutos después de la ingestión >		- No recolectar bivalvos en las zonas costeras o áreas marinas donde hay intoxicación por mariscos. * Los mariscos venenosos suelen aparecer a principios de la primavera, y la Prefectura de Osaka inspecciona los bivalvos para alertar a la población sobre su toxicidad según los resultados de las inspecciones.		
Toxina paralizante de moluscos (Saxitoxina, etc.)		- Diarrea (heces líquidas), dolor abdominal, vómitos, náuseas, etc. - Resistente al calor y no pierde su toxicidad aunque lo cocine al fuego. < 30 minutos a 4 horas después de la ingestión >		Por favor revisar la información sobre la presencia de mariscos venenosos en la página web de la Prefectura de Osaka, etc. cuando vaya a recolectar conchas.		
Toxina diarreaica de moluscos (Grupo del ácido okadaico)						
*1 : Entre el plancton del que se alimentan los moluscos bivalvos hay especies que contienen toxinas causantes de intoxicaciones alimentarias (como Alexandrium tamarense), denominadas como plancton tóxico. Nota 1 : Dado que se toman medidas para evitar que los moluscos contaminados lleguen al mercado, la seguridad de los moluscos que se comercializan está garantizada. Nota 2 : Si deja de producirse el plancton tóxico, el nivel de toxinas en el interior de los moluscos bivalvos disminuirá y, con el tiempo, desaparecerá.						
Alimentos causantes		Síntomas y características		Consejos para la prevención		
Omphalotus japonicus (hongo Tsukiyotake) Entoloma rhodopolium (hongo Kusaarabenitake), etc.		Los componentes tóxicos de las setas causan diversos síntomas, incluidos síntomas gastrointestinales y neurológicos. (Pueden producirse casos mortales)		La identificación de hongos silvestres es extremadamente difícil, por lo que nunca se deben consumir hongos silvestres basándose en el propio criterio.		
Alimentos causantes		Síntomas y características < Período de incubación >		Consejos para la prevención		
- Atún, caballa, sardina, saurio del Pacífico, etc. - Productos procesados como el pescado seco de esos tipos de pescados		- Enrojecimiento facial, fiebre, urticaria, etc. - Es resistente al calor, y casi no se descompone al cocinarlo a fuego. - La histamina se produce a partir de un aminoácido (histidina) presente en la carne de pescado. - El pescado de carne roja contiene una cantidad especialmente elevada de histidina, que a menudo provoca intoxicación alimentaria por histamina. < Entre unos minutos y 30 minutos después de comer >		- Los pescados frescos y sus productos deben conservarse refrigerados o congelados. (Sin embargo, se debe evitar el almacenamiento prolongado en el refrigerador.) - En el momento de preparación, no dejarlo a temperatura ambiente durante mucho tiempo. - No repetir de congelar y descongelar.		
Alimentos causantes		Síntomas y características < Período de incubación >		Consejos para la prevención		
Mariscos y pescados frescos para consumo en crudo (calamar, caballa, etc.)		Dolor en la parte superior del abdomen, diarrea, urticaria, vómito de sangre, etc. (Anisakiasis gástrica) Además de la anisakiasis gástrica, los parásitos Anisakis también pueden entrar en el tracto intestinal u otros órganos fuera del tracto intestinal, causando una variedad de síntomas. < De varias a más de diez horas después de la ingestión >		- Los productos de pescado y marisco deben cocinarse completamente. - Conservar congelado a -20 °C durante más de 24 horas. *El Anisakis parasita en las vísceras del pescado vivo, pero a medida que este pierde frescura, se desplaza hacia el músculo; por lo tanto, es recomendable retirar las vísceras de los mariscos tan pronto como sea posible, mientras aún estén frescos.		