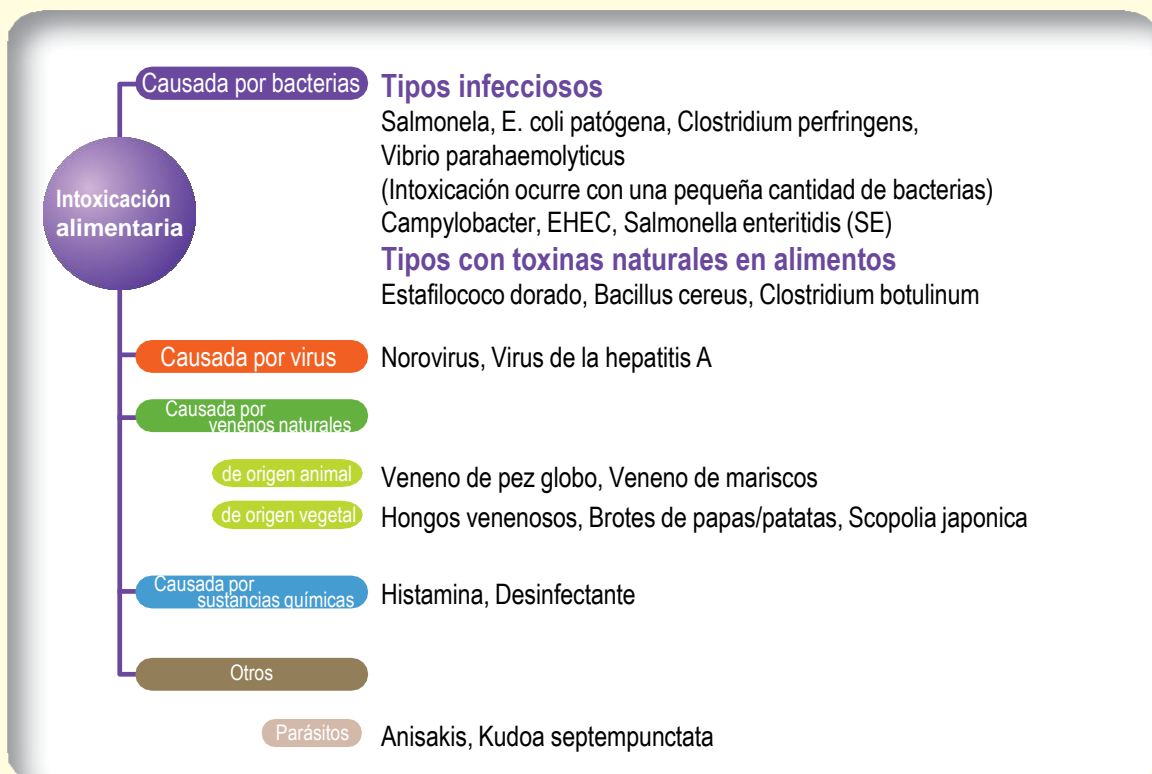


1 Categorías de intoxicación alimentaria

Casos típicos de intoxicación alimentaria, clasificados según los agentes causantes de enfermedades.



2 Las tres reglas para prevenir las intoxicaciones alimentarias bacterianas

1 Evite la contaminación bacteriana ▶ **Limpieza**

Mantenga limpia la cocina y los utensilios, así como sus manos al manipular alimentos.

2 Prevenga el crecimiento de bacterias ▶ **Rapidez y control de temperatura**

Si la temperatura, la humedad y la accesibilidad a nutrientes son óptimas, se multiplicarán de la siguiente manera:



1 Revise las etiquetas de los alimentos (como la fecha de vencimiento/de consumo preferente y los métodos de almacenamiento) antes de comprarlos.

2 Mantenga los alimentos en el refrigerador o congelador de acuerdo con la temperatura establecida para cada alimento. En caso de guardar los alimentos en un armario calefactor, la temperatura debe ser de 65 °C o superior.

3 Coma la comida lo antes posible después de ser preparada. Tire la comida sin dudar si ha pasado mucho tiempo después de ser preparada.

3 Elimine las bacterias ▶ **Calentar**

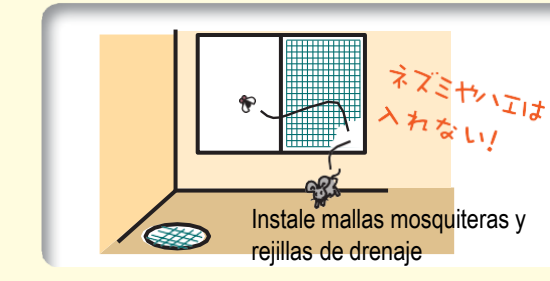
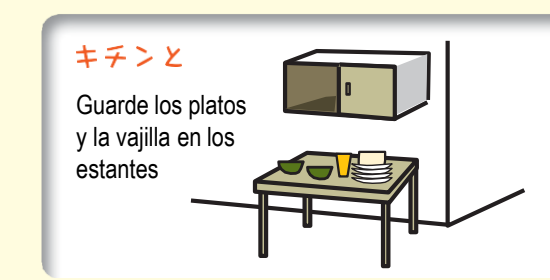
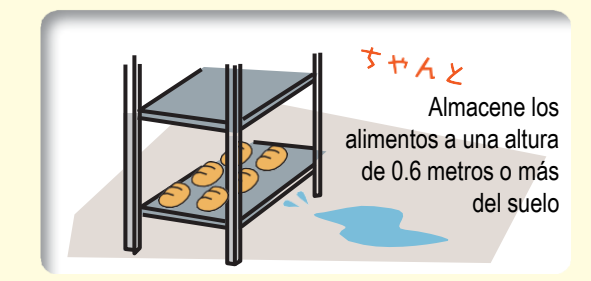
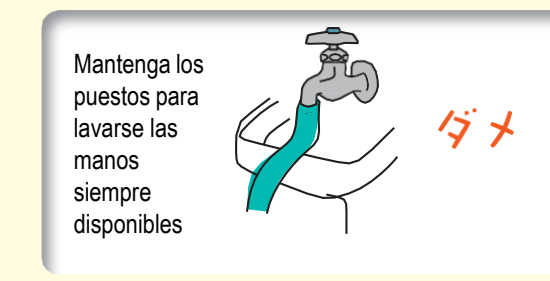
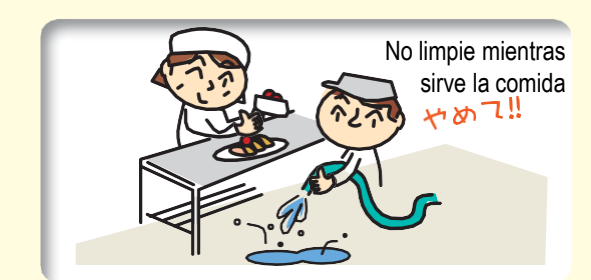
Al preparar los alimentos, caliéntelos de manera que la temperatura central alcance los 75 °C durante al menos 1 minuto. Algunas bacterias, como el Estafilococo dorado y el Bacillus cereus, pueden causar intoxicación alimentaria incluso después de ser eliminadas a altas temperaturas, ya que las toxinas producidas por las mismas no se descomponen. Se necesita cuidado con estas bacterias.

*Para eliminar el norovirus es necesario calentarlo durante 90 segundos o más a 85-90°C.

Cocinar mediante calor
Al menos 1 minuto a 75°C

3 Higiene en la Cocina

- Ventile adecuadamente para evitar altas temperaturas con alta humedad. Instale un termómetro y mantenga la temperatura de la cocina por debajo de los 25 °C.
- Mantenga el suelo drenado y lo más seco posible. Desarrolle activamente una cocina de sistema seco (mantener las superficies y el suelo sin acumulación de agua).
- No lave el suelo con agua mientras manipula alimentos, para evitar la contaminación por salpicaduras.
- Mantenga los fregaderos equipados con jabón y desinfectante para poder lavarse las manos fácilmente en cualquier momento.
- Almacene los alimentos de forma higiénica en lugares designados. Almacene los alimentos a una altura mínima de 0.6 m sobre el suelo.
- Guarde los platos y la vajilla limpios y desinfectados en estantes.
- Guarde las pertenencias personales y los objetos de limpieza separados de los alimentos para evitar contaminaciones alimentarias.
- Instale, compruebe y repare las mallas mosquiteras y las rejillas de drenaje para evitar la entrada de plagas de moscas, ratones y cucarachas.



¿Lo sabías?

Las causas de la intoxicación alimentaria pueden esconderse en estos lugares.

Pollos
Campylobacter
Salmonela

Humanos
Estafilococo dorado
Norovirus

Vacas
EHEC
Salmonela
Campylobacter

Cerdos
Salmonela
Campylobacter
Virus de la hepatitis E

Huevos de gallina
Salmonela

Granos
Bacillus cereus

Pescado
Vibrio parahaemolyticus
Virus de la hepatitis A
Histamina
Anisakis
Veneno de pez globo

Marisco
Vibrio parahaemolyticus
Norovirus
Virus de la hepatitis A
Veneno de mariscos

Alimentos envasados herméticamente
Clostridium botulinum