



Protégete de la Salmonella

 GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD Y SERVICIOS SOCIALES
Dirección General de Salud Pública

COMO PREVENIR LA SALMONELOSIS

¿qué es la Salmonella?

La Salmonella es una bacteria que puede habitar en el intestino de los animales y de las personas.



¿La Salmonella se reconoce fácilmente?

NO; porque en un alimento contaminado por "Salmonella", no se altera el olor, ni el sabor, ni el color, ni la textura, y sin embargo al consumirlo provoca la enfermedad conocida como Salmonelosis.

¿qué es la Salmonelosis?

La Salmonelosis es una enfermedad de origen alimentario que aparece al cabo de 6 a 72 horas, tras la ingestión de un alimento contaminado por Salmonella. **Sus síntomas** pueden ser: *diarrea, náuseas, vómitos, fiebre, deshidratación, dolores de cabeza, dolores abdominales y otros trastornos gástricos*. Esta enfermedad suele tener mayores consecuencias en niños, ancianos y personas con defensas bajas.

La mayoría de las toxiinfecciones alimentarias registradas en España son debidas a Salmonellas.

¿En qué alimentos se puede encontrar?

Los alimentos que con mayor probabilidad pueden estar contaminados en origen por Salmonellas son:

- **Los huevos frescos**
- **Las carnes**, especialmente las aves (pollo, gallina, pavo...) y las carnes picadas (hamburguesas, salchichas frescas...)
- **La leche cruda y otros productos lácteos**, si no han sido pasterizados.
- **Los vegetales regados con aguas contaminadas.**



¿Qué hacer para p

- **Cocine los alimentos con calor suficiente** para que la temperatura en el interior del alimento alcance **al menos 70°C**, dado que a esta temperatura se destruye la Salmonella y otros gérmenes patógenos.
- **Las carnes de aves y las carnes picadas nunca han de quedar crudas o poco hechas** en su interior.
- **Lávese las manos para manipular alimentos**, con la necesaria frecuencia.
- **Emplee recipientes y utensilios limpios**, tanto para la elaboración como para los alimentos cocinados.



Prevenir el riesgo?

- **Evite el contacto de los alimentos crudos** con los alimentos cocinados o preparados.
- **Lave y desinfecte los vegetales**, especialmente los de consumo en crudo (ensaladas y frutas).
- **Una vez preparados los alimentos**, si no hay un consumo inmediato, **manténgalos en frío**, en refrigeración o en congelación.



Maneje correctamente LOS HUEVOS.

- **No compre, ni utilice huevos sucios o agrietados.**
- **Conserve los huevos en el frigorífico** y saque sólo los que vaya a utilizar.
- **Destine los huevos más frescos, limpios, sin manchas ni defectos, a preparar alimentos cocinados a menos temperatura** tales como *tortillas, revueltos, huevos fritos, huevos pasados por agua, salsas, natillas, cremas pasteleras, etc.*
- **Destine los huevos que tengan la cáscara con algún signo de suciedad, fisuras u otro defecto, a preparaciones que se cocinen a altas temperaturas, tales como huevos cocidos, flanes, bizcochos, etc;** para garantizar la destrucción de los gérmenes patógenos.
 - **Lave los huevos con agua, justo antes de utilizarlos** y séquelos con papel de cocina limpio, a fin de evitar su contaminación en el momento de romper la cáscara.
- **No interrumpa la elaboración.** Por ejemplo: si hace una tortilla de patata, no deje transcurrir tiempo desde que mezcle el huevo con las patatas fritas, hasta que cuaje la tortilla en la sartén.
 - **No casque los huevos en el borde del plato de batido ni utilice la cáscara para separar las claras de las yemas.**



Recuerde



Para prevenir la Salmonelosis

- Realice una **manipulación higiénica de los alimentos**, siguiendo las recomendaciones descritas.
- **Cocine** los alimentos **con calor suficiente** para que en su interior se alcancen al menos **70°C**; temperatura necesaria para destruir la Salmonella y otros posibles gérmenes contaminantes de los alimentos.
- **Refrigere los alimentos** una vez elaborados, **si no los va a consumir de inmediato**. Tenga en cuenta que el dejar los alimentos preparados a temperatura de ambiente, es la causa principal de la aparición de Salmonelosis y de otras toxiinfecciones.