



CUATRO PAUTAS SENCILLAS PARA LA PRE- CAUCION ALIMENTARIA

Limpiar : Lávese las manos y las superficies a menudo con jabón y agua caliente antes de preparar los alimentos.

Separar : Separe la carne, aves y pescados/mariscos crudos de otros alimentos en su carrito del mercado y en su refrigerador. No permita la contaminación cruzada entre los alimentos crudos y los cocidos.

Cocinar : Para prevenir la listeriosis, cocine los alimentos a una temperatura adecuada y use un termómetro de alimentos. Las mujeres embarazadas, los ancianos y aquellos con sistemas inmunológicos debilitados deben calentar los fiambres y carnes o aves de la fiambrería (deli) hasta que emitan vapor.

Enfriar : Refrigere o congele las comidas preparadas pronto (en dos horas o menos).

Preparado por:
Karen Enslé EdD, RD, FADA, CFCS
FCHS Educadora, Extensión Cooperativa de Rutgers del Condado de Union con
Joan Lytle, Especialista de Asuntos Públicos,
Administración de Alimentos y Drogas.
Agosto, 2004

Traducido por: Laura Igarburu y Janet Brun

Dado que la Listeria puede propagarse en temperaturas de refrigeración de 40 grados F. o menos, el FSIS y la FDA aconsejan a todos los consumidores que:

- *Consuman todos los alimentos perecederos que ya están cocidos o preparados lo antes posible.*
- *Limpie el refrigerador regularmente.*
- *Utilicen un termómetro de refrigerador para asegurarse de que la temperatura esté a 40 grados F. o menos.*

Para Más Información Sobre la Precaución y Preparación de Alimentos

USDA Línea Urgente de Carne y Aves:
1-800-535-4555

FDA Línea Urgente de Alimentos y Pescado/Mariscos: **1-888-SAFE FOOD**

Asociación de Educación de la Precaución Alimentaria
Sitio del Web
www.fightbac.org

Entrada a la Información de la Precaución Alimentaria del Gobierno:
www.foodsafety.gov

0 póngase en contacto con la oficina de la Extensión Cooperativa local.

RUTGERS COOPERATIVE RESEARCH & EXTENSION
N.J. AGRICULTURAL EXPERIMENT STATION
RUTGERS, THE STATE UNIVERSITY OF NEW JERSEY
NEW BRUNSWICK

Distributed in cooperation with U.S. Department of Agriculture in furtherance of the Acts of Congress on May 8 and June 30, 1914. Rutgers Cooperative Research & Extension works in agriculture, family and community health sciences, and 4-H youth development. Dr. Karyn Malinowski, Director of Extension. Rutgers Cooperative Research & Extension provides information and educational services to all people without regard to race, color, national origin, gender, religion, age, disability, political beliefs, sexual orientation, or marital or family status. (Not all prohibited bases apply to all programs.) Rutgers Cooperative Research & Extension is an Equal Opportunity Program Provider and Employer.



NJ AGRICULTURAL EXPERIMENT STATION
RUTGERS
COOPERATIVE RESEARCH & EXTENSION

LA LISTERIOSIS

La Precaución Alimentaria Para Proteger a su Familia

- **¿Es usted mayor de 60 años?**



- **¿Está usted embarazada?**

- **¿Tiene usted una enfermedad grave?**



Proteja a su Familia de la Listeria



La Listeria es una bacteria que puede causar enfermedades.

Si usted come alimentos que contienen listeria, ud. podría enfermarse. La enfermedad es rara y la mayoría de las personas se sienten como si tuvieran influenza. La listeriosis puede ser mucho más grave para las personas mayores de 60 años, o las que tengan enfermedades serias como el cáncer, SIDA, cirrosis o diabetes. Si una mujer embarazada contrae listeria, puede causar un parto prematuro, infección al recién nacido o incluso la muerte del feto.

La Listeria se encuentra en muchos alimentos.

La listeria se halla en la tierra, y puede estar presente en las frutas, los vegetales y en las carnes, aves y pescados crudos. La listeria se ha encontrado en los quesos blandos como los quesos al estilo mexicano, Feta y Brie que no han sido elaborados y procesados adecuadamente. La listeria también se ha encontrado en las salchichas (hot dogs) y alimentos de la fiambrería (deli).

La Listeria no se puede ver, ni saborear, ni oler.

La listeria se esconde del paladar y el olfato de las personas.

La Listeria puede ser destruída a través de temperaturas altas.

La listeria puede propagarse en el refrigerador y en los alimentos tibios. Los alimentos **DEBEN** ser calentados completamente para destruir la listeria.

La Preparación de los Alimentos con Cuidado

Siga estos consejos alimentarios:



- Lávese las manos antes de preparar o de comer los alimentos.
- Lave las frutas y vegetales con agua fría y un cepillo de vegetales antes de comerlos.

- Mantenga la carne, las aves y el pescado crudo y los líquidos que sueltan separados de los alimentos ya cocidos o preparados.
- Lávese las manos, el fregadero, los mostradores, los cuchillos y los platos con jabón y agua caliente después de preparar alimentos no cocidos.

- Cocine totalmente todas las carnes, aves, pescados/mariscos y huevos antes de consumirlos.



- Mantenga las comidas calientes, calientes y las comidas frías, frías. No permita que las comidas calientes o frías permanezcan a temperatura ambiente por más de dos horas.

- Enfríe los sobrantes de comida pronto en el refrigerador y recalíentelos bien hasta que emitan vapor.



Si usted está embarazada, tiene más de 60 años, o tiene una enfermedad grave, reduzca el riesgo de contrer listeria siguiendo estas pautas adicionales:



Evite consumir los quesos blandos como:

los quesos al estilo mexicano como el queso blanco, el queso fresco y Panela, así también como el Feta, Brie y Camembert y los quesos con vetas azules como el Roquefort a salvo que éstos estén elaborados con leche pasteurizada.

No beba leche cruda o consuma alimentos que contengan leche sin pasteurizar.

Caliente totalmente los alimentos preparados como las salchichas (hot dogs) y las carnes de fiambrería hasta que emitan vapor **ANTES** de comerlos.

No consuma patés o productos de carnes para untar refrigerados a salvo que estén enlatados o que hayan sido procesados para que se conserven sin deterioro.

No consuma pescado/mariscos ahumados refrigerados a salvo que hayan sido cocidos en guisados o cazuelas.

Evite consumir pescado al estilo “nova style”, “lox”, “kippered”, “jerky” o “smoked” (ahumado) vendidos en la sección de alimentos refrigerados o en las fiambrerías (deli).

Coma pescado/mariscos ahumados o enlatados que hayan sido procesados para que se conserven sin deterioro.

