

Listeria

Usted puede contraer una enfermedad grave al ingerir ciertos alimentos preparados si espera demasiado tiempo para comerlos. Esta enfermedad se llama listeriosis y es causada por un germen llamado listeria. La listeria es poco común porque puede desarrollarse a temperatura del refrigerador, en tanto que la mayoría de las demás bacterias alimentarias no pueden hacerlo. No es posible ver, oler ni sentir la listeria. Sólo el calor puede destruirla. Sin embargo, si después de calentada la comida se enfría, la listeria puede volver a desarrollarse.

Es necesario evitar ciertos alimentos y tener especial cuidado con otros para prevenir la listeriosis.

¿Quiénes corren riesgo?

- Mujeres embarazadas y sus bebés por nacer
- Otros adultos
- Personas con cáncer, SIDA, y otras enfermedades que debilitan el sistema inmunitario

¿Cómo puedo reducir el riesgo?

- Mantenga su refrigerador a una temperatura de 40°F (4°C) o menos.

- Use los alimentos precocidos y preparados lo antes posible.

Peligro: Evite estos alimentos

Todas las mujeres embarazadas y otras personas en riesgo no deben comer ciertos alimentos.

• No coma quesos blandos:

- Quesos blandos de estilo mexicano, como por ejemplo: queso blanco, queso fresco, queso de hoja, queso de crema y asadero

- Queso tipo feta, brie, Camembert, queso azul y Roquefort

- Quesos hechos con leche cruda
- No es necesario que elimine todos estos quesos de su dieta. Los quesos pueden ser una excelente fuente de proteínas, vitaminas y calcio si usted está embarazada.

• Los siguientes quesos son seguros para comer

- Quesos duros (tales como cheddar y Swiss); quesos semiblandos, como mozzarella, quesos pasteurizados, como queso en rebanadas y untable, queso crema y requesón (cottage).



Listeria

- **No coma pescados y mariscos ahumados refrigerados directamente del envase:**

- Estos productos incluyen salmón, trucha, pescado blanco, bacalao, atún o caballa y suelen llevar en la etiqueta nombres como estilo nova (nova-style), ahumado (lox, kippered o smoked), o charqui (jerky). Es seguro comer pescados y mariscos ahumados si se cocinan en su bandeja, como una cazuela.

- Los pescados **enlatados**, el salmón en lata o atún en paquete, pueden comerse sin peligro.

- **No coma patés o picadillos de carne refrigerados.** Los patés y picadillos de carne enlatados son seguros.

- **No beba leche o alimentos crudos (no pasteurizados) que contengan leche cruda.**

Tenga cuidado con estos alimentos:

- **Alimentos preparados:** Salchichas (perros calientes), embutidos, fiambres y otras comidas preparadas. Coma estos alimentos

sólo si se recalientan hasta que desprenden vapor. Hasta las carnes curadas, como el salame, deben calentarse.

- **Carnes, pescados y mariscos:**

Cocine estos alimentos completamente. No coma carnes, pescados y mariscos a medio cocer.

- **Restos de comida:** Es importante recalentarlos hasta que desprendan vapor.

- **Frutas y verduras:** La listeria puede crecer en algunas frutas y verduras. No compre melón en rodajas. Lave todas las frutas y verduras con agua. Frote las frutas y verduras duras, como pepinos y melones, con un cepillo limpio.

¿Cómo puedo proteger mi cocina?

- Si compra alimentos precocidos o preparados para almacenar en el refrigerador, úselos lo antes posible.

- Limpie a menudo el refrigerador.

- Asegúrese de que el refrigerador se encuentre siempre a 40°F (4°C) o menos grados. Coloque un termómetro para refrigerador para saber la temperatura.

- Lea las etiquetas. Siga las

Listeria

instrucciones respecto de los alimentos que deben conservarse en el refrigerador o tienen fecha de vencimiento.

- Lávese las manos en agua tibia con jabón después de estar en contacto con alimentos crudos. Lave en agua caliente con jabón los cuchillos u otros utensilios que haya usado antes de volver a usarlos.

Usted puede enfermarse de 2 a 30 días después de haber ingerido los alimentos. Las mujeres embarazadas podrían tener un parto prematuro si la infección se transmite al bebé. Consulte al médico de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre y escalofríos
- Dolor de cabeza
- Malestar estomacal
- Vómitos

FDA Office of Women's Health <http://www.fda.gov/womens>

Para obtener más información:

Centro de Seguridad de los Alimentos y Nutrición Aplicada (CFSAN)

de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA)

<http://www.cfsan.fda.gov>