



Previniendo la Listeriosis

SERVICIO DE EXTENSIÓN COOPERATIVA • LA UNIVERSIDAD DE GEORGIA
con la cooperación de la Facultad de Ciencias de la Familia y del Consumidor y
la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente

¿Qué son *Listeria* y listeriosis?

Listeria son bacterias que se encuentran comúnmente en el suelo y en el agua, los cuales pueden causar enfermedades muy serias. El término para la enfermedad causada por *Listeria* es listeriosis. Los síntomas relacionados con listeriosis incluyen fiebre y escalofríos y posiblemente náusea, vómitos, calambres y diarrea. Otros síntomas de listeriosis pueden incluir fiebres altas, dolores de cabeza severos, tortícolis y convulsiones. En algunas ocasiones listeriosis puede resultar en problemas más severos o hasta en infecciones fatales (muerte).

¿Quién debe preocuparse de contraer listeriosis?

Listeriosis no es muy común entre personas saludables pero es posible contraerla si alimentos no son manejados con cuidado. Todos debemos tener presente el peligro de contraer alguna enfermedad transmitida por los alimentos y como prevenir el desarrollo de éstas. Sin embargo, el riesgo de contraer listeriosis y estar seriamente enfermo, o desarrollar complicaciones severas o hasta desarrollar una infección fatal es más alto para ciertos grupos de personas.

- ! **Mujeres embarazadas** (éstas corren el riesgo de abortar o natimuerto)
- ! **Recién nacidos y ancianos**
- ! **Individuos cuyos sistemas inmunológicos están debilitados**
(por ejemplo, SIDA, infecciones del HIV, diabetes y enfermedades renales u otras enfermedades crónicas. También aquellos que están bajo tratamiento para el cáncer como quimioterapia)

Protéjase usted y a su familia

- ! Cocine completamente los productos derivados de animales como res, pescados y aves. (Vea la *table en la siguiente página*)
- ! No beba leche que no ha sido pasteurizada o cualquier alimento que contenga este tipo de leche.
- ! Lave completamente todos los alimentos que se comen crudos como frutas y vegetales.
- ! Separe los alimentos crudos que serán consumidos de las carnes, pescados y aves crudas.
- ! Lave sus manos y las superficies donde prepara los alimentos con agua caliente y jabón. Ésto incluye cuchillos y las tablas para cortar. Haga ésto entre el preparamiento de cada alimento y después de que haya contacto con jugos producidos por carnes crudas. También lávese las manos completamente por lo menos por 20 segundos antes de manejar alimentos, la preparación de alimentos y antes de comer.

Aquellos que corren un alto riesgo (mujeres embarazadas, ancianos y personas con sistemas inmunológicos debilitados) deben hacer lo siguiente:

- ! Evite comer quesos suaves como feta, Camembert, brie, queso al estilo mejicano y quesos azules (Requefort). Usted puede comer quesos duros, procesados, de crema, requesón y yogurt.
- ! Hierva o fría los perros calientes hasta que la temperatura interna alcance los 165°F. La Administración de Alimentos y Drogas no recomienda que se cocinen los perros calientes en los hornos de microondas.
- ! No coma carnes como salami y/o carnes frías a menos que éstos sean cocinados antes de servir. (Recaliente hasta que hiervan antes de comer.)

Cocine Alimentos Hasta La Temperatura Apropriadada Para Matar Las Bacterias

Alimento Crudos	Temperatura interna
<hr style="border: 1px solid black;"/>	
Productos molidos	
Hamburguesa	160°F
Res, ternera, cordero y cerdo	160°F
Pollo y pavo	165°F
<hr style="border-top: 1px dotted black;"/>	
Carne de Res, Ternera, Cordero	
Asadas y Filetes	
<i>termino entre medio y poco cocida</i>	145°F
<i>termino medio</i>	160°F
<i>bien cocidas</i>	170°F
<hr style="border-top: 1px dotted black;"/>	
Cerdo	
Chuletas, Asados, Costillos	
<i>termino medio</i>	160°F
<i>bien cocidos</i>	170°F
Jamón fresco	160°F
Salchicha o embutidos fresco	160°F
<hr style="border-top: 1px dotted black;"/>	
Aves	
Pollo, entero y en presas	180°F
Pato	180°F
Pavo (<i>sin relleno</i>)	180°F
<i>Entero</i>	180°F
<i>Pechuga</i>	170°F
<i>Carne oscura</i>	180°F
<i>Relleno (cocinado aparte)</i>	165°F
<hr style="border-top: 1px dotted black;"/>	
Huevos	
Fritos, hervidos	<i>La yema y la cara están firme</i>
Cazuela o guisados	160°F
Salsas, natillas, flanes	160°F

Esta tabla ha sido adaptada de Combata a BAC!TM Cuatro pasos simples para la seguridad en los alimentos.
La Alianza para la Educación sobre la seguridad de los alimentos. Washington, D.C. (1998)

Autor: Elizabeth L. Andress, Ph.D., Especialista en La Seguridad de los Alimentos

mayo 2001
FDNS-E42

La Universidad de Georgia y Ft. Valley State Universidad, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a todo aquel que lo requiera sin consideración de la raza, color, lugar de procedencia, sexo o incapacidad.

Esta es una organización de igual oportunidad y acción positiva dedicada a la diversidad en sus empleados.

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Ciencias Agrícolas y del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director