

## **SALMONELLOSIS**

Las salmonellas son la principal causa de enfermedades transmitidas por alimentos en la actualidad. Los alimentos implicados son aquellos de origen animal (aves de corral, huevos, carnes rojas) principalmente los consumidos crudos o con cocción insuficiente. Las salsas, mayonesas, cremas y otros alimentos elaborados con huevos crudos son los mayores responsables de brotes de infecciones por salmonellosis, seguidas por las cremas pasteleras, otros productos de pastelería y carnes mal cocidas.

Las personas más susceptibles de sufrir esta enfermedad son los menores de 5 años, ancianos y aquellas con el sistema inmunológico debilitado.

Los síntomas de la enfermedad comienzan entre 8 hs y 72 hs luego de ingerido el alimento y se caracterizan por fiebre, dolor abdominal y diarrea.

### **QUE HACER PARA EVITAR LA INFECCION POR SALMONELLA?**

Cuando manipulemos carnes crudas o huevos, cuidemos de limpiar cuidadosamente las manos, todas las mesadas y utensilios de cocina con agua caliente y jabón, antes de utilizarlas con otros alimentos.

Cocinemos bien las carnes, podremos comprobar que la cocción fue adecuada cuando las carnes están bien cocidas sin partes jugosas o "hilitos de sangre" (como puede verse en los huesos de pollo mal cocidos).

Cocinemos bien los huevos, hasta que la yema esté bien firme y evitemos comer aquellos alimentos elaborados con huevos crudos o no pasteurizados.

No coma mayonesas caseras, los productos comerciales (mayonesas, aderezos y otros alimentos) se elaboran con huevos pasteurizados y también contienen agentes acidificantes que evitan el desarrollo de bacterias.

Cuando compre huevos revise el contenido del envase: no acepte huevos rotos, cachados o sucios. El mejor lugar para conservarlos es en el interior de la heladera, no en la puerta ya que este lugar no logra una adecuada temperatura, y consúmalos antes de las 5 semanas.

Los huevos cocidos (duros) deben conservarse siempre en la heladera y se recomienda consumirlos antes de una semana.

No deje los alimentos cocidos fuera de la heladera por más de 2 hs.

### **SI USTED PADECE ESTA ENFERMEDAD PUEDE AYUDAR A EVITAR SU PROPAGACION:**

Absténgase de elaborar alimentos y extreme las medidas higiénicas personales.

Avise (si no lo hizo su médico) a la Autoridad Sanitaria más cercana para que puedan actuar rápidamente.