

# HIGIENE EN LOS ALIMENTOS Y PREVENCION DE INTOXICACIONES

* Lavarse las manos antes de cocinar
* Cocinar bien los [alimentos](http://www.serpadres.es/tag/alimentacion-ninos), no deben quedar crudos en el interior, sobre todo la carne, el huevo y el pescado.
* Evitar el contacto entre alimentos crudos y cocidos.
* Lavar frutas y verduras bajo el chorro del grifo.
* Observar los cambios de olor o color de un alimento, estas son señales de alarma.
* Descongelar los alimentos en la heladera, no fuera.
* Los animales no deben ingresar a la cocina ni tocar los alimentos que serán consumidos por su familia.
* Usar agua potable de red. Si no hay o se tienen dudas, hay que tratarla agregando 2 gotas de lavandina por litro y esperando media hora antes de usarla. Otra opción es hervirla de 2 a 3 minutos.

## CUIDADOS A TENER

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| MICROORGANISMO/ENFERMEDAD | SÍNTOMAS | ORIGEN |
| [Staphylococcus aureus](http://es.wikipedia.org/wiki/Staphylococcus_aureus) | Nauseas, vómitos, dolor abdominal, postración, diarrea | Cárnicos y lácteos |
| [Bacillus cereus](http://es.wikipedia.org/wiki/Bacillus_cereus) | Náuseas, vómito, diarrea | Granos, pastas |
| [Clostridium perfringens](http://es.wikipedia.org/wiki/Clostridium_perfringens) | Diarrea, nauseas, vómitos | Carnes |
| [E.Coli 0157:H7](http://es.wikipedia.org/wiki/Escherichia_coli_O157%3AH7) | Diarrea hemorrágica | Carnes, agua, lácteos |
| [Salmonella sp](http://es.wikipedia.org/wiki/Salmonella) | Cefalea, dolor abdominal, diarrea, nauseas, vómitos, fiebre | Cárnicos, lácteos, vegetales |
| [Clostridium botulinum](http://es.wikipedia.org/wiki/Clostridium_botulinum) | Paralisis progresiva | Enlatados |
| [Listeria monocytogenes](http://es.wikipedia.org/wiki/Listeria_monocytogenes) | meningoencefalitis, septicemia | Lácteos, vegetales |
| [Taenia saginata](http://es.wikipedia.org/wiki/Taenia_saginata) | anorexia, dolor abdominal, desnutrición | Carnes |
| [Norovirus](http://es.wikipedia.org/wiki/Norovirus) | Nauseas, vómitos diarrea, fiebre | Agua, alimentos en general |
| [Rotavirus](http://es.wikipedia.org/wiki/Rotavirus) | Vómitos, fiebre, diarrea | Agua |
| [Hepatitis A](http://es.wikipedia.org/wiki/Hepatitis_A) | Fiebre, malestar, anorexia, molestia abdominal, ictericia | Agua, alimentos contaminados |



## ¿QUÉ PASA CON LOS ALIMENTOS?

# ¡La higiene y la información es la mejor forma de combatirlas!

# Los alimentos, como así también su mala manipulación y conservación pueden transmitir importantes enfermedades que ponen en riesgo su salud y la de su familia. Las enfermedades de transmisión alimentaria se producen por la ingesta de alimentos contaminados por microorganismos (bacterias, virus, parásitos) o sus toxinas, que llegan a los alimentos por una inadecuada manipulación o por una mala conservación de los mismos. Las enfermedades más frecuentes transmitidas por alimentos contaminados son: diarreas, hepatitis A, gastroenteritis, cólera, amibiasis, fiebre tifoidea, intoxicaciones por estafilococos y, a veces, intoxicaciones alimentarias.

## ¿QUÉ ENFERFEDADES PUEDO CONTAGIARME?