**Intoxicación alimentaria:** es una enfermedad provocada por comer alimentos contaminados con bacterias, virus y parásitos o sus toxinas. Si los alimentos se manipulan o cocinan incorrectamente, la contaminación también puede producirse en el hogar.
**Síntomas:** los más comunes son náuseas, vómitos o diarrea. En muchos casos el cuadro es leve y desaparece sin tratamiento; pero algunas personas necesitan ir al hospital.

**¿Cuándo consultar al médico?** Si tienes alguno de los signos o síntomas:

* Vómitos frecuentes e incapacidad para retener líquidos.
* Vómitos o materia fecal con sangre.
* Diarrea durante más de 3 días.
* Dolor o calambres abdominales fuertes.
* Temperatura en la boca mayor a 38 °C.
* Signos de deshidratación: sed excesiva, poca cantidad o ausencia de orina, mareos o aturdimiento.
* Visión borrosa, debilidad muscular y hormigueo en los brazos.

**¿COMO EVITAR ESTAS ENFERMEDADES?**

