

## Como prevenir infecciones alimentarias por campylobacter

カンピロバクター食中毒に注意 「ひろしま市民と市政」6月1日号

Las intoxicaciones alimentarias son comunes en verano. Es necesario cocinar bien los alimentos para evitar las intoxicaciones.

### ■ Campylobacter ¿qué es?

Es una bacteria presente en el intestino de animales, la principal vía de contaminación es el consumo de carne de cerdo, pollo y res poco cocinada.

### ■ Signos y síntomas

Diarrea, fiebre, dolor abdominal que empiezan de 2 a 7 días después de la contaminación. Los síntomas duran por lo general una semana. Los más afectados son los niños y adultos mayores.

## Como prevenir infecciones alimentarias por campylobacter

### ■ Cocinar bien los alimentos

- La bacteria campylobacter se encuentra también en la carne fresca. Cocinarlas bien destruye los microbios.
- Cocine la carne a una temperatura interna de 75 grados durante más de un minuto para eliminar la bacteria campylobacter por completo.
- Cocine muy bien las tripas de cerdo y carne molida.

### ■ Como prevenir la contaminación cruzada

- Separe los utensilios utilizados para preparar la carne cruda de los utensilios utilizados para preparar otros alimentos.
- Evite el contacto del jugo de la carne cruda con verduras frescas y otras comidas.
- Lave muy bien los utensilios después de manipular la carne cruda.
- Al momento de preparar asados utilice un tenedor para mover la carne cruda y otro para comer. Evite mezclar los utensilios.

**Información:** División de Saneamiento de Alimentos Tel. 082-241-7434

