

¿Que es la *Escherichia coli*?

Escherichia coli es el nombre dado a una gran familia de bacterias. La mayoría son inofensivas, sin embargo algunos tipos pueden enfermarnos, como las *E. coli* productor de toxina Shiga.

¿Cómo llega la *Escherichia coli* productor de toxina Shiga a los alimentos?

La *E. coli* productor de toxina Shiga se encuentra frecuentemente en el intestino de animales bovinos sanos y otros animales de granja y llega a la superficie de las carnes por contaminación con materia fecal durante el proceso de faena o su posterior manipulación. Las carnes picadas son uno de los productos de mayor riesgo. Esto se debe a que durante el picado, la bacteria pasa de la superficie de la carne al interior del producto donde es más difícil que alcance la temperatura necesaria para eliminarla durante la cocción.

Pero no solamente se puede encontrar en las carnes sino también en el agua, la leche sin pasteurizar y las verduras, que pueden contaminarse por contacto con las heces de estos animales (por ejemplo: las verduras por riego con aguas servidas, la leche durante el ordeño, etc.).

¿Qué relación hay entre la *Escherichia coli* productor de toxina Shiga y el Síndrome Urémico Hemolítico?

Las *E. coli* productor de toxina Shiga son causal de una diarrea sanguinolenta que, usualmente, se cura sola, pero que puede complicarse y desarrollar insuficiencia renal aguda en niños (Síndrome Urémico Hemolítico o SUH) y trastornos de coagulación en adultos (Púrpura Trombocitopénica Trombótica o PTT). La complicación de la enfermedad afecta particularmente a niños, ancianos y aquéllos que por padecer otras enfermedades tengan su sistema inmunológico deprimido.

Ante cualquier duda consulte a su médico o al Centro de Salud más cercano.



INPPAZ -OPS/OMS
www.panalimentos.org

Síndrome Urémico Hemolítico (SUH)

Todo lo que Ud.
debe saber

Cuidar tus
alimentos
es cuidar tu
salud



Campana de educación y prevención de
Enfermedades Transmitidas por Alimentos

Algunas recomendaciones a tener en cuenta

al realizar sus compras

El tiempo que transcurre desde que compra sus alimentos hasta que los coloca en la heladera de su casa debe ser el mínimo posible y nunca debe superar las 2 horas, para no cortar la cadena de frío. Para ello organice sus compras dejando para el final la adquisición de alimentos frescos y congelados.

No compre leche sin pasteurizar.



Las comidas listas para consumir deben estar almacenadas en forma separada de las carnes crudas. Nunca compre comidas listas para consumir que se encuentran expuestas junto a carnes crudas.

Elija establecimientos que merezcan su confianza por la higiene y la buena conservación de los productos que ofrecen.

cuando come fuera del hogar

Lave sus manos con agua caliente y jabón antes de comer.

Exija que las carnes estén bien cocidas, compruebe que no queden partes rojas o rosadas en su interior.

en casa

● Lave siempre sus manos con agua caliente y jabón:

- antes de comer, antes de manipular alimentos,
- después de haber ido al baño, cambiado pañales o acariciado a sus mascotas,
- entre la manipulación de alimentos crudos y cocidos o listos para su consumo.



● Separe siempre las carnes crudas de los alimentos cocidos o listos para consumir.

- nunca deje que las carnes crudas o sus jugos entren en contacto con alimentos cocidos o cualquier otra comida que será consumida sin cocción adicional.



Por ello, coloque las carnes crudas en recipientes cerrados, en la parte inferior de la heladera o bien en el sector de la misma que el fabricante haya destinado a las carnes.

- use recipientes y utensilios diferentes (fuentes, cuchillas y tablas de cortar), para manipular alimentos crudos y cocidos, o bien, lávelos minuciosamente entre uso y uso.

● Cocine la comida completamente: “una cocción adecuada elimina a la bacteria”.

- cocine completamente las carnes y las comidas que lleven carne picada o trozada (hamburguesas, empanadas, albóndigas, arrollados de carne, etc), hasta que no queden partes rojas o rosadas en su interior.



- respete las instrucciones de cocción indicadas por el elaborador en el envase.

● Descongele los alimentos en una bandeja en la heladera, en el microondas o cocínelos directamente, pero nunca sobre la mesada de la cocina.



● No deje enfriar los alimentos cocidos a temperatura ambiente, colóquelos en la heladera lo antes posible.

● Lave bien las frutas y las verduras bajo chorro de agua potable. En el caso de verduras para ensaladas, lávelas minuciosamente y hoja por hoja.

● Utilice agua potable para beber, cocinar y lavar. De no contar con ella, usted puede potabilizarla hirviéndola durante 5 minutos o agregándole 2 gotas de lavandina por litro, dejándola reposar media hora antes de su uso.



● Si usted presenta síntomas como diarrea, vómitos y/o dolor abdominal evite manipular y/o preparar alimentos hasta tanto remitan los síntomas.