



Alimentos que deben evitar las personas en riesgo de contraer enfermedades transmitidas por medio de los alimentos

Foods to Avoid for People at Risk of Food-borne Illness

La mayoría de las personas pueden consumir la mayor parte de los alimentos que compran en los supermercados. Sin embargo, algunas personas cuyo sistema inmunológico está debilitado corren el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por medio de los alimentos. Pueden enfermarse por consumir ciertos alimentos, incluso aquellos que han sido preparados con precaución. Algunos alimentos conllevan mayor riesgo.

El gobierno trabaja en conjunto con la industria alimenticia para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por medio de los alimentos y para supervisar la seguridad de los alimentos.

¿Quién corre el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por medio de los alimentos?

Hay varios grupos de personas que tienen el sistema inmunológico debilitado o no desarrollado. Éstos corren mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por medio de los alimentos, incluyendo:

- Personas de edad avanzada.
- Personas con SIDA, cáncer, enfermedades renales y ciertas otras enfermedades crónicas.
- Aquellos que sufren de trastornos autoinmunológicos, tales como el lupus.
- Aquellos que han sido sometidos a cirugía para la extirpación del bazo.
- Aquellos que están recibiendo tratamiento con medicamentos inmunosupresores.
- Los niños menores a los 2 años de edad.
- Las mujeres embarazadas así como sus hijos no nacidos o sus bebés recién nacidos.
- Aquellos que tengan antecedentes de consumo de alcohol o drogas.

Alimentos que deben evitar las personas que están en riesgo

Carnes, pescado, leche y huevos:

Siempre cueza adecuadamente las carnes crudas y los productos del mar, tales como el pollo y el pavo, la carne de res, de cerdo, el pescado y los mariscos. No beba leche sin pasteurizar ni consuma quesos no pasteurizados. No consuma huevos crudos o que no estén bien cocidos.

Las agencias de protección de la salud también recomiendan que la gente que está en riesgo evite los siguientes alimentos.

Carnes frías:

Las carnes frías y los hot dogs no siempre se cuecen perfectamente cuando se producen en la fábrica. Es posible que algunos gérmenes dañinos sobrevivan y crezcan.

Usted puede reducir el riesgo evitando consumir carnes frías y hot dogs, o cociéndolos bien. Los productos del mar refrigerados crudos y ahumados también deben de cocerse antes de consumirse.

Quesos blandos:

Algunos quesos tienen más riesgo de contaminarse, dependiendo de cómo se elaboren. Los quesos blandos tales como el camembert, brie, feta y quesos estilo mexicano tales como el queso blanco o el queso fresco, pueden causar enfermedades en personas cuyo sistema inmunológico está debilitado.

Los quesos duros, los quesos procesados, el queso crema y el queso cottage no conllevan riesgo.

Brotes crudos:

Las semillas germinadas tales como los brotes de soya, los brotes de rábano, los brotes de alfalfa y otras, crudas o que no están bien cocidas, pueden contener gérmenes que podrían causar intoxicación o enfermedades. Si se cuecen de manera adecuada, no conllevan riesgo.

Productos del mar crudos:

Las personas que tienen mayor riesgo de contraer enfermedades no deben de consumir mariscos bivalvos, tales como almejas, ostiones, mejillones y vieiras, crudos o que no estén bien cocidos. Se pueden hallar gérmenes dañinos en las aguas en las que hay mariscos. Estos gérmenes tienden a acumularse en mariscos bivalvos debido a la forma en que estos animales se alimentan.

Paté de hígado:

El paté de hígado ha estado ligado a brotes de enfermedades. Si usted corre riesgo de contraer enfermedades transmitidas por medio de alimentos, no debe de consumir este producto.

Jugos de frutas/sidras no pasteurizados:

Las personas que están en riesgo no deben de beber jugos/sidras no pasteurizados, o bien deben de hervirlos antes durante al menos dos minutos. Estos productos han causado brotes de intoxicación en años recientes, incluyendo criptosporidiosis, salmonela y e. coli.

¿Qué puedo hacer para que las frutas y verduras frescas sean seguras para su consumo?

Las personas cuyo sistema inmunológico está debilitado deben de cocer las frutas y verduras, especialmente si se han cultivado dentro o sobre la tierra.

Si las frutas y verduras se consumen crudas, deben de lavarse bien con agua limpia o se deben de pelar antes de consumirse. Las frutas y verduras que se pelan, tales como los plátanos y las naranjas,

conllevan menos riesgo que aquellas que se consumen sin pelar.

El melón conlleva un mayor riesgo aún cuando se pele, y no se debe de consumir. Tenga especial cuidado al lavar productos de hortaliza, tales como el perejil o la lechuga. Es más difícil limpiarlos a profundidad.

Para obtener más información

Para obtener más información sobre seguridad de los alimentos, consulte los siguientes HealthLink BC Files:

[#02 Hamburger Disease](#)

[#17 Salmonellosis](#)

[#59a Food Safety: Ten Easy Steps to Make Food Safe](#)

[#59b Food Safety for Fresh Fruits and Vegetables](#)

[#59c Food Safety: Instructions on Food Labels](#)

[#72 Unpasteurized Fruit Juices: A Potential Health Risk](#)

[#75 Listeriosis](#)



BC Centre for Disease Control
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.