



Alimentos que deben evitar las personas con riesgo elevado de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos

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

La Agencia de la salud pública de Canadá estima que hay 4 millones de casos de intoxicación alimentaria en Canadá cada año. Algunas personas con sistemas inmunológicos debilitados corren un riesgo más elevado de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. Ciertos alimentos conllevan más riesgos que otros. Por ejemplo, los alimentos “listos para comer” que no han sido pasteurizados como carnes frías o quesos blandos pueden conllevar más posibilidades de hacerle enfermar.

¿Quién corre un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos?

Hay varios grupos de personas que corren un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos porque tienen sistemas inmunológicos debilitados o no desarrollados, incluyendo a:

- personas mayores;
- personas con SIDA, cáncer, enfermedades renales y algunas otras enfermedades crónicas;
- aquellos con trastornos autoinmunes, como el lupus;
- aquellos que han pasado una operación de extracción de bazo;
- aquellos tratados con fármacos inmunosupresores;
- niños menores de 2 años;
- mujeres embarazadas y sus bebés en gestación o recién nacidos; y
- aquellos con antecedentes de consumo de alcohol o drogas.

¿Qué alimentos presentan un mayor problema y que puedo hacer para reducir el riesgo?

Si corre un riesgo más elevado de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos, hay

medidas que puede tomar para reducir el riesgo de contraer una enfermedad por medio de alimentos contaminados.

Puede evitar los alimentos siguientes o, si decide consumirlos, asegúrese de cocinarlos o calentarlos adecuadamente.

Carne y pescado poco hechos

Asegúrese de cocinar adecuadamente la carne y los productos del mar crudos como el pollo y el pavo, la ternera, el cerdo, el pescado y los mariscos.

Productos del mar crudos y ahumados

Cocine los productos del mar crudos y ahumados refrigerados, como el salmón ahumado, antes de consumirlos. No coma sushi que contenga pescado crudo.

Mariscos poco hechos

No consuma mariscos bivalvos poco hechos o crudos, como almejas, ostras, mejillones y vieiras. Los gérmenes dañinos pueden encontrarse en las aguas junto con el marisco. Estos gérmenes tienden a desarrollarse en los mariscos bivalvos debido a la manera de alimentarse de estos animales.

Carnes frías y salchichas

Las carnes frías y las salchichas (hot dogs) no siempre se cuecen a fondo cuando se elaboran en las fábricas. Es posible que algunos de los gérmenes sobrevivan y crezcan. Puede reducir el riesgo no comiendo carnes frías y salchichas, o cocinándolas bien.

Patés y carnes para untar

El paté de hígado ha sido asociado con brotes de enfermedades. No consuma paté de hígado.

Leche sin pasteurizar y productos lácteos

No tome leche sin pasteurizar ni consuma productos lácteos sin pasteurizar.

Es un mito que la leche sin pasteurizar (cruda) es más sana que la leche pasteurizada. La leche cruda puede contener bacterias causantes de enfermedades y es especialmente peligrosa para los niños y las personas inmunocomprometidas.

Quesos blandos

Dependiendo de cómo estén elaborados, algunos quesos tienen un riesgo mayor de contaminación. Los quesos blandos, como el camembert, brie, feta y los quesos de estilo mejicano como el queso blanco o el queso fresco, pueden causar enfermedades en personas con sistemas inmunológicos debilitados.

Los quesos duros, quesos fundidos, quesos para untar y el requesón son una alternativa más sana.

Huevos poco hechos

No consuma huevos crudos o poco hechos.

Brotos crudos

Las semillas germinadas crudas o poco hechas como los brotes de soya, los brotes de rábanos, los brotes de alfalfa y otros son especialmente arriesgados al llevar gérmenes que pueden causar intoxicación alimentaria o enfermedades. Si se cocinan adecuadamente, no conllevan riesgo.

Jugos de frutas o sidra sin pasteurizar

No tome jugos o sidra (no alcohólica) sin pasteurizar a no ser que los hierva durante al menos 2 minutos antes de hacerlo.

Miel

No dé miel a los bebés menores de 1 año de edad, ya que comportan el riesgo de gérmenes que pueden causar el botulismo infantil.

¿Qué puedo hacer para poder consumir frutas y verduras frescas de manera segura?

Cueza las frutas y las verduras, especialmente si se cultivan dentro o a ras del suelo.

Si consume las frutas y las verduras crudas, éstas deberían lavarse bien con agua limpia o pelarse antes de su consumo. Las frutas y las verduras peladas, como los plátanos y las naranjas, suponen un riesgo menor que las que se comen sin pelar.

Sea especialmente cuidadoso cuando lave verduras de hoja verde, como el perejil o la lechuga. Éstas son más difíciles de limpiar a fondo.

Para más información

Para obtener información sobre el embarazo y la seguridad alimentaria visite el sitio web del Centro para el control de enfermedades embarazo y seguridad alimentaria de B.C. (BC Centre for Disease Control Pregnancy and Food Safety) en www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety.

Para obtener más información sobre seguridad alimentaria, vea los siguientes HealthLinkBC files:

- [HealthLinkBC File #02 Infección de E. coli](#)
- [HealthLinkBC File #03 Leche pasteurizada y cruda](#)
- [HealthLinkBC File #17 Salmonelosis](#)
- [HealthLinkBC File #56 Prevención de infecciones transmitidas por el agua en personas con el sistema inmunológico debilitado](#)
- [HealthLinkBC File #59a Seguridad en la preparación de los alimentos: Medidas preventivas fáciles](#)
- [HealthLinkBC File #59b Seguridad alimentaria para el consumo de frutas y verduras frescas](#)
- [HealthLinkBC File #59c Seguridad de los alimentos: Lea las instrucciones en las etiquetas](#)
- [HealthLinkBC File #72 Jugos de frutas y sidras no alcohólicas sin pasteurizar: Un riesgo potencial para la salud](#)
- [HealthLinkBC File #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 HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.