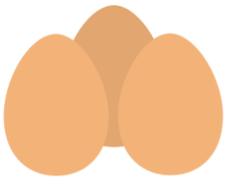


# SALMONELLA

## FUENTES



- **Alimentos:** hay varios alimentos que se han vinculado con la salmonela, entre ellos: verduras, pollo, cerdo, frutas, frutos secos, huevos, carne de res y brotes e incluso los alimentos procesados, como las mantequillas de frutos secos, mayonesa casera, los pasteles de carne congelados, los trocitos de pollo empanizado y los platos de pollo relleno.



- **Animales y sus ambientes:** especialmente reptiles (serpientes, tortugas, lagartos), anfibios (ranas), aves (pollitos) y golosinas y alimentos para mascotas.

## PERÍODO DE INCUBACIÓN

De 12 a 72 horas



## SÍNTOMAS

Diarrea, fiebre, calambres abdominales, vómitos

## DURACIÓN DE LA ENFERMEDAD

De 4 a 7 días



## ¿QUÉ HACER?



Beba abundante líquido y descanse. Si no puede beber suficiente líquido para prevenir la deshidratación o si sus síntomas son graves, llame a su médico. Los antibióticos se recomiendan únicamente para pacientes que padecen una enfermedad grave (como diarrea grave, fiebre alta o infección del torrente sanguíneo) o que tienen más probabilidades de desarrollar una enfermedad o complicaciones graves (bebés, adultos mayores de 65 años y personas con sistemas inmunitarios debilitados).

## PREVENCIÓN

- Evite consumir alimentos de alto riesgo, incluidos huevos crudos o cocidos ligeramente, carne de aves de corral o carne de res molida poco cocida y leche sin pasteurizar (cruda).
- Lávese las manos después de tener contacto con animales, sus golosinas o alimentos o su entorno.
- Lávese las manos con agua jabonosa tibia durante 20 segundos antes y después de tocar huevos sin cocer o carne de res, de ave o pescados y mariscos crudos y sus líquidos.
- Lave los utensilios, las tablas de cortar, los platos y las superficies con agua jabonosa caliente después de preparar cada alimento y antes de continuar con la preparación del siguiente.
- No lave la carne de ave o de res o los huevos antes de cocinarlos. Los microbios se pueden propagar a otros alimentos, utensilios y superficies.
- Mantenga la carne de res, la carne de ave y los pescados y mariscos crudos separados de los alimentos listos para comer, como las ensaladas y los embutidos.
- Use diferentes tablas de cortar y platos para las frutas y verduras y para la carne de res o de ave, los pescados y mariscos y los huevos que estén crudos.
- Nunca coloque alimentos cocidos en un plato que antes haya tenido carne de res, carne de ave, pescados y mariscos o huevos crudos.



Fuente:



INSTITUTO NACIONAL DE APRENDIZAJE  
NÚCLEO INDUSTRIA ALIMENTARIA

