

Consejos para **evitar** **intoxicaciones alimentarias** en verano

Escanea este código QR para
encontrar otros manuales de salud



REFERENCIAS:

¹ Intoxicación alimentaria. Medline Plus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001652.htm> [Acceso: 26/05/2022]

² Consejos para prevenir intoxicaciones alimentarias. Interdomicilio. Disponible en: <https://www.interdomicilio.com/consejos-prevenir-intoxicaciones-alimentarias/> [Acceso: 26/05/2022]

³ Prevención de la intoxicación alimentaria. Medline Plus. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/007441.htm> [Acceso: 26/05/2022]

Síntomas frecuentes de intoxicación alimentaria ¹



Dolor abdominal



Diarrea



Mareos



Fiebre



Dolor de cabeza



Náuseas o vómitos

Causas frecuentes de intoxicación alimentaria ^{2,3}



Comida cocinada a temperatura insuficiente



Contacto entre carne cruda y otros alimentos



Comer alimentos en mal estado



Falta de higiene de manos



Frutas y verduras mal lavadas

Consejos para evitar intoxicaciones ^{2,3}

- Separar los alimentos crudos y cocidos y evitar el contacto.
- Lavar las frutas y verduras con abundante agua, aunque se vayan a pelar.
- No descongelar alimentos fuera de la nevera.
- Consumir la comida preparada cuanto antes y no dejarla fuera de la nevera.
- Lavarse las manos antes y después de cocinar o limpiar y después de tocar carne cruda.
- No poner alimentos en recipientes donde haya habido carne cruda.
- No consumir alimentos después de la fecha de caducidad o con empaquetados defectuosos o con muescas.
- No cocinar ni consumir alimentos con sabor u olor inusual.
- Nunca beber agua de arroyos o pozos sin tratar. Para cocinar, utilizar solo agua potable.
- En verano, cocinar los huevos completamente y nunca tomarlos crudos o con la yema poco hecha.
- Si se elaboran platos con pescado crudo o poco hecho, se debe congelar antes para eliminar posibles parásitos.
- Calentar las sobras de comida a máxima temperatura cuando se vayan a consumir.

