

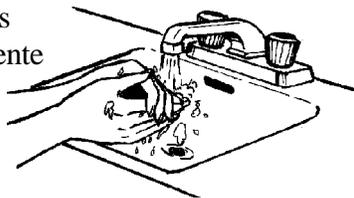


## Evite la Salmonelosis

La salmonelosis es una intoxicación con alimentos causada por la bacteria *salmonela*. Esta crece en productos animales como carnes crudas o parcialmente cocinadas, aves, y huevos. Crece también en quesos y leche bronca o sin pasteurizar. Las bacterias pasan a los alimentos a través de manos sin lavar o superficies de trabajo sucias. Los niños pequeños y los ancianos corren más riesgo de contraer salmonelosis, pero es fácil evitarla.

### Evite las bacterias:

**Siempre** lávese las manos con agua caliente y jabón antes, mientras y después de tocar alimentos.



Lave todos los cuchillos, tablas de cortar, y mesas con agua caliente y jabón. No deje que la carne o aves crudas, o sus jugos, toquen carne cocinada u otros alimentos.

No descongele alimentos sobre la mesa de la cocina. Descongele los alimentos que están congelados en el refrigerador o en una bolsa plástica bajo agua fría. Refrigere todos los alimentos cocinados en recipientes poco profundos dentro de dos horas después de haberlos cocinado.



### SINTOMAS DE SALMONELOSIS

Ocurren entre 6 y 48 horas después de comer. Pueden durar de 2 a 7 días.

Fiebre intermitente

Náusea y mareo

Retortijones

Fiebre leve

Diarrea

Vómito

Cocine todos los alimentos completamente. Haga hervir las salsas y aderezos.

