



# ¿Cómo se puede evitar la salmonelosis?

## HÁBITOS PARA LA COMPRA:

- Las carnes, pescados y productos de repostería deben estar refrigerados o congelados.
- Es conveniente rechazar los huevos que no estén etiquetados y los que no lleven fecha de consumo preferente, estén sucios o rotos.
- En bares, cafeterías, restaurantes, etc. hay que rechazar los alimentos elaborados que, precisando de refrigeración, estén expuestos a temperatura ambiente.



## SEA EXIGENTE EN LA HIGIENE PERSONAL Y ESPECIALMENTE:



- Cuidando de que los niños se laven con agua caliente y jabón las manos antes de comer y después de haber jugado con sus mascotas: perros, gatos, tortugas, patos, pollos, etc.
- Ayudando a ancianos, niños pequeños y personas con discapacidad en su cuidado e higiene personal y, en especial, en caso de procesos diarreicos.
- Extremando la limpieza e higiene de las manos cuando se preparen alimentos.
- Comprobando que las superficies, recipientes y utensilios en contacto con los alimentos estén limpios antes y después de cada uso.

## ALMACENE LOS ALIMENTOS RACIONALMENTE

- Carnes, pescados y mariscos han de estar refrigerados lo antes posible tras su compra.
- Hay que evitar que las carnes puedan escurrir sobre otros alimentos destinados al consumo en crudo.
- No es conveniente lavar los huevos, puesto que la humedad favorece la entrada de la *Salmonella* a su interior





## **EXTREME LAS PRECAUCIONES AL PREPARAR LA COMIDA...**

- No rompa los huevos en los bordes de los recipientes donde vayan a ser batidos y emplee dicho recipiente únicamente para esa operación.
- No separe las claras de las yemas aprovechando la propia cáscara del huevo.
- Descongelar las carnes y pescados en recipientes cerrados dentro en los frigoríficos.
- Cocinar de forma suficiente los mariscos comprados vivos.



## **...Y SEA PRUDENTE AL CONSUMIRLA**

- Evitar comer huevos crudos o alimentos poco cocidos que contengan huevos crudos.
- No consumir carnes insuficientemente cocinadas, especialmente las de aves.
- No tomar leche cruda.

## **CONSERVE LA COMIDA PREPARADA ADECUADAMENTE**

- No hay que poner en contacto alimentos crudos con comida preparada.
- Utilizar recipientes herméticos para guardar y mantener la comida refrigerada.
- Conservar en los frigoríficos los alimentos cocinados y sobras de comida hasta su consumo.



- Cualquier mayonesa o salsa similar, si es casera, debe ser consumida inmediatamente tras su elaboración, sin guardar las cantidades sobrantes. Si es industrial, debe ser mantenida en el frigorífico una vez iniciado su consumo.
- Consérvese siempre en los frigoríficos cualquier pastel, natillas, salsas, etc. y consúmanse a las 24 horas posteriores a su elaboración.
- En las excursiones no deje nunca alimentos preparados al sol o dentro del coche. Consérvelos en una nevera portátil.



## EN VERANO: RECUERDE



**Prepare y conserve  
bien los alimentos,  
cuide su higiene personal  
y tendremos un verano  
sin salmonelosis**

DIRECCIÓN GENERAL DE SALUD PÚBLICA

con **SUMO** cuidado