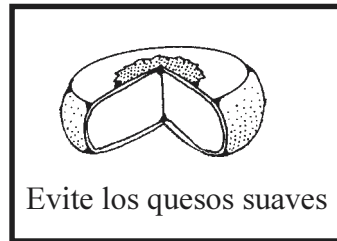


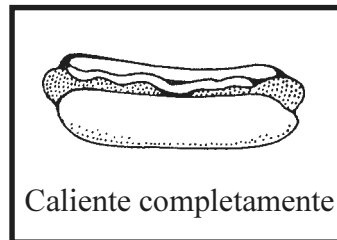
Si está embarazada, tiene más de 60 años, o tiene una enfermedad grave reduzca el riesgo de enfermarse por la Listeria. Siga éstos consejos:

→ Evite los quesos suaves como:

- Quesos estilo mexicano como queso blanco y queso fresco
- Feta, Brie, Camembert y el queso de venas azules como el Roquefort



→ Caliente los alimentos listos para comer como las salchichas y las carnes de una delicatessen, completamente antes de comerlos.



UW
Extension

Cooperative Extension • Family Living Programs

*Wisconsin
Nutrition
Education
Program*

¡¡Atención!!
Tenga cuidado con la
seguridad de los
alimentos:

- ¿Está Ud. embarazada?
- ¿Tiene Ud. más de 60 años?
- ¿Tiene Ud. una enfermedad grave?

Protéjase contra
la Listeria

UW
Extension

Esta información es publicada por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin en cooperación con el USDA y los condados de Wisconsin. La Extensión de la Universidad de Wisconsin provee oportunidades iguales en el empleo y el programando incluyendo el Título IX y los requisitos del ADA. 2002.

Esta publicación también está en inglés *Protect Yourself from Listeria*

La Listeria es una bacteria que puede causar enfermedades.

Si come los alimentos que contienen Listeria Ud. se podría enfermar. Esta enfermedad es rara y la mayoría de las personas que se enferman por la Listeria aparecen tener síntomas de la gripe. Aunque sea rara la enfermedad puede ser mucha más peligrosa para las personas que tienen más de 60 años o que sufren de alguna enfermedad como el cáncer, el diabetes, el cirrosis o la SIDA/AIDS. Si una mujer embarazada se enferma con la Listeria su bebé podría morir.

Se encuentra la Listeria en muchos alimentos.

La Listeria se encuentra en la tierra y vive de las frutas y las verduras y en la carne cruda, el pollo y el pescado. Se ha encontrado la Listeria en los quesos suaves como el queso blanco (estilo mexicano), el queso feta y el queso (estilo brie) si estos no han sido elaborados y tratados correctamente. Se ha encontrado la Listeria en las salchichas y en los alimentos obtenidos de una delicatessen.

No se puede ni oler, ni ver ni probar la Listeria.

No se puede saber si un alimento contiene Listeria.

La Listeria puede ser destruida por las temperaturas altas.

La Listeria crecerá en el refrigerador y en las comidas tibias. Los alimentos deben estar completamente calentados para destruir la Listeria.

Manténgase sano. Siga estas reglas para la seguridad de alimentos:

- Lávese las manos antes de preparar los alimentos.
- Use solamente los productos lácteos pasteurizados.
- Lave bien las frutas y verduras antes de comerlas.
- Mantenga las carnes crudas de res, el pollo crudo y el pescado crudo y sus jugos separados de los alimentos ya cocidos y listos para comer.
- Lávese las manos, el fregadero, la mesa, los cuchillos y los platos con jabón y agua caliente después de preparar los alimentos crudos.
- Cocine todas las carnes de res, las aves, los mariscos y los huevos completamente antes de comerlos.
- Mantenga los alimentos calientes calientes, y los fríos fríos. No permita que los alimentos fríos ni los calientes estén a la temperatura del ambiente por más de dos horas.
- Refrigere las sobras rápidamente y cuando las recaliente asegúrese de que estén bien cocidas.

