

IDENTIFICACIÓN DE ENFERMEDADES ALIMENTARIAS MÁS COMUNES

Causa	Tiempo de incubación	Síntomas Comunes	Fuentes de Contaminación	Prevención
<i>Clostridium perfringens</i>	6 a 24 horas	Dolores abdominales fuertes, diarrea, náuseas.	Carnes, salsas, estofados, chile con carne, frijoles refritos	Cocine la carne picada a 155°F. Mantenga los alimentos cocidos calientes a 140°F o más. Enfríe los alimentos a 41°F dentro de las 6 horas siguientes. Recaliéntelos a 165°F.
<i>Virus de Hepatitis A</i>	15 a 50 días	Fiebre, fatiga, náuseas, dolor abdominal, ictericia (amarillamiento de la piel y de los ojos)	Mariscos, empleados con la infección	Obtenga mariscos de proveedores aprobados y cocínelos a 145°F. Lave bien las frutas y verduras. Use guantes desechables para evitar el contacto directo de las manos con los alimentos. Lávense las manos con frecuencia.
<i>Norovirus</i>	24 a 48 horas	Náuseas, vómitos, diarrea y algunos dolores abdominales. A veces un poco de fiebre, escalofríos, dolores musculares y malestar.	Alimentos listos para comer contaminados con el virus de un empleado con la infección. (nota: el virus también se puede transmitir por medio del contacto directo con las superficies contaminadas por una persona enferma)	No permita que los empleados enfermos estén en el establecimiento. Prevenga el contacto directo de las manos descubiertas con los alimentos listos para comer. Cocine completamente los alimentos que se tocan con las manos descubiertas. Lávense las manos con frecuencia.
<i>Estafilococo áureo (dorado)</i>	1 a 7 horas	Náuseas, vómitos, dolores abdominales y a veces diarrea	Jamón, pasteles, natillas, aliños de ensaladas, sándwiches y empleados con la infección.	Mantenga los alimentos calientes a 140°F o más. Mantenga los alimentos fríos a 41°F o menos. Enfríe los alimentos a 41°F dentro de las 6 horas. No se toque la cara. Ponga una venda en los cortes y cubra con guantes. Lávense las manos con frecuencia.
<i>Salmonela</i>	6 a 72 horas	Diarrea, dolor de cabeza, dolor abdominal, náuseas, fiebre y a veces vómitos	Carne cruda o poco cocida, aves, huevos, frutas y verduras con contaminación cruzada y empleados con la infección.	Cocine el pescado, cerdo, bistec y huevos a 145°F. Cocine la carne picada a 155°F. Cocine las aves a 165°F. Mantenga los alimentos calientes cocidos a 140° o más calientes. Enfríe los alimentos a 41° dentro de las 6 horas. Evite la contaminación cruzada con alimentos crudos de origen animal. Lávense las manos con frecuencia.

Identifying Common Foodborne Illnesses (Spanish version)