

## MANIPULACIÓN DE HAMBURGUESAS

### **Escherichia Coli 0157:H7**

Es una bacteria común que vive en los intestinos de los animales y de las personas.

La mayoría de estas no son perjudiciales, aunque hay una variedad peligrosa que produce una sustancia toxica muy poderosa.

Usted se enfermaría muy gravemente si esta bacteria se encuentra en los alimentos o en el agua.

### **¿Como se propaga la E. Coli?**

Los brotes ocurren cuando la bacteria llega a los alimentos.

Esta bacteria puede mezclarse accidentalmente con la carne picada antes de empaquetarse; puede propagarse en la carne que no ha sido cocida lo suficiente, aunque la carne se vea y huela normal.

La E. Coli puede llegar a la leche que no está pasteurizada; a los vegetales crudos, y las frutas que se cultivaron o se lavaron con agua contaminada.

También puede encontrarse en agua potable, los lagos y las piletas con aguas residuales o con personas que no se lavan las manos después de ir al baño.

Puede transferirse entre niños pequeños que usan pañales, cuando los adultos que cambian no se lavan bien las manos.

Rara vez los niños mayores y los adultos son portadores de la bacteria sin ningún síntoma.

### **¿Cuáles son los, síntomas de la E. Coli?**

La diarrea con sangre y el dolor estomacal son los síntomas más comunes de la enfermedad, por lo general las personas afectadas no tienen fiebre o en caso de tenerla es muy leve.

### **El síndrome Urémico Hemolítico**

Solo los niños menores de 5 años y los ancianos pueden enfermarse gravemente, la infección afecta los glóbulos rojos y los riñones.

Esta enfermedad es muy grave y puede causar la muerte si estos pacientes no son atendidos debidamente.

### **Prevención y cuidados**

Durante un brote siga con cuidado las instrucciones que dan las autoridades de salud pública sobre los alimentos que no se deben consumir.

Cocine bien toda la carne picada, durante un brote de E. Coli los alimentos deben ser hervido por lo menos un minuto antes de servirlos.

Si un restaurante le sirve una hamburguesa mal cocida, devuélvala para que la cocinen más tiempo y pida un pan nuevo y también un plato limpio.

Evite la propagación en su cocina manteniendo la carne cruda separada de otros alimentos, lávese las manos y también lave con agua caliente y jabón las superficies que usa para cocinar, la tabla de cortar, los cuchillos y platos.

Nunca sirva carne cocida en un plato donde hubo carne cruda. Nunca utilice para cortar verduras o frutas, un cuchillo que use para cortar carne cruda, sin lavarlo previamente. Beba solo leche, jugo y extractos de manzana que estén pasteurizados.

La leche y el yogur, pueden ser peligrosas si perdieron la cadena de frío: a veces las gotitas de agua sobre las tapas o sobre los estantes pueden ser un indicio.

Beba agua de fuentes seguras y evite tragar el agua de piletas y lagos cuando nada.

**SI HAY UN BEBE EN TU FAMILIA SIEMPRE TENE PRESENTE ESTAS  
RECOMENDACIONES CON LOS ALIMENTOS**