



Para su publicación inmediata:

10 de octubre 2013

Cocine el Pollo Adecuadamente y Evite Enfermedades Alimentarias El Departamento de Salud Pública del Condado investiga un brote de salmonella

LOS ANGELES – El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles les recuerda a todos los angelinos de practicar buen hábitos de seguridad alimentaria al momento de preparar, cocinar y guardar la comida. El brote de salmonella relacionado con el pollo crudo es un recordatorio de la importancia de cocinar el pollo a una temperatura interna de 165°F lo cual se puede medir con un termómetro de alimentos.

"La salmonella es común en pollo crudo y siempre aumenta el riesgo de infección por la falta de cocimiento. Tenemos que ser cuidadosos de cocinar siempre el pollo a una temperatura interna de al menos 165°F" dijo Jonathan E. Fielding, MD, MPH, Director de Salud Pública y Funcionario de Salud. "Un termómetro de alimentos es una inversión barata para cocinar sin preocupación".

La salmonella es un grupo de bacterias que puede causar salmonelosis, que es una de las causas más comunes de enfermedades transmitidas por alimentos. Las infecciones por salmonella pueden ser potencialmente mortales, en especial para las personas con sistemas inmunológicos debilitados, tales como los niños, personas de la tercera edad y personas con VIH o personas bajo el tratamiento de quimioterapia.

Las personas que piensan que se han enfermado por comer pollo asociado con este brote deben informar a su proveedor de atención médica.

Los síntomas de una infección de salmonella incluyen:

- La diarrea, fiebre y calambres abdominales de 12 a 72 horas después de la infección.
- Los síntomas adicionales pueden ser escalofríos, dolor de cabeza, náuseas y vómitos que pueden durar hasta siete días.
- La enfermedad normalmente dura de 4 a 7 días y la mayoría de las personas se recuperan sin tratamiento.
- Los niños menores de 5 años, adultos mayores y las personas con un sistema inmunológico debilitado son más propensos a tener una enfermedad grave de la infección por salmonella.
- Comuníquese con su médico si cree que puede haber enfermado por comer alimentos contaminados.

Tratamiento:

- Toma mucho líquido y descansa.
- Si usted no puede tomar suficientes líquidos para prevenir la deshidratación o si los síntomas son severos, hable con su médico.
- Generalmente, no es necesario antibióticos, pero es más probable que se lo indique su médico si tiene la cepa que causa el brote actual. Si tiene una inquietud, consulte con su médico particular.



El brote actual causado por salmonella es más grave de lo habitual debido a que estas bacterias son resistentes a una variedad de antibióticos. Sin embargo, hoy en día la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos no se deben a este tipo de bacteria. La mayoría de estas enfermedades son causadas por tres problemas: permitir que los alimentos "fríos", como la ensalada de papa, se calienten o que los alimentos "calientes", como las cacerolas o las albóndigas, lleguen a una temperatura ambiente, la manipulación de alimentos con las manos contaminadas, y no cocinar los alimentos como la carne o el pollo completamente.

"Simples precauciones de seguridad alimentaria, tales como lavarse las manos antes y después de manipular alimentos crudos y mantener la temperatura correcta durante y después del cocimiento garantizará que sus invitados se vayan a sus casas con grandes recuerdos de una buena comida en vez de una enfermedad desagradable." dijo Dr. Fielding.

Investigación Acerca del Brote de Salmonella

El Departamento de Salud Pública del Condado de Los Ángeles está coordinando con el Departamento de Salud Pública del Estado de California y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) en relación con el brote de enfermedades causada por varias cepas de salmonella del tipo Heidelberg asociado con el pollo crudo de la marca Foster Farms en tres instalaciones en California. A partir del 7 de octubre 2013, se ha reportado 278 casos en 17 estados. La mayoría de los casos han sido reportados en California (213), mientras que el condado de Los Ángeles ha confirmado 18 casos con 9 hospitalizaciones y ninguna muerte.

El Departamento de Agricultura (USDA, por sus siglas en inglés) está investigando los hechos. Además, no ha habido ningún retiro del mercado del pollo empaquetado, ya que salmonella se encuentra comúnmente en pollo crudo. Durante la investigación, no se ha podido vincular las enfermedades a un producto o un periodo de producción específico. El lote de pollos empaquetados en cuestión está sellado con la marca de inspección del USDA con uno de las siguientes numeraciones:

- P6137
- P6137A
- P7632

Los productos se distribuyeron principalmente en los estados de California, Oregon y Washington.

Para obtener más información sobre el brote de salmonella del tipo Heidelberg, resistente a ciertos antibióticos y de la marca Foster Farm, visite: <http://www.cdc.gov/salmonella/heidelberg-10-13/index.html>.

CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS SEGUROS

Antes de preparar la comida:

- Lávese siempre las manos con agua tibia y jabón antes y después de manipular cualquier alimento, especialmente la carne de res, pollo, pescado o mariscos.
- Cuando este marinando durante largos períodos de tiempo, es importante mantener los alimentos refrigerados. No utilice salsa que fue utilizado para marinar la carne o pollo en la comida cocinada.
- Mantenga los alimentos crudos, especialmente carnes, pollo, pescados o mariscos, lejos de los alimentos cocidos. No use el mismo plato o utensilios para los alimentos crudos y cocidos.
- Mantenga las carnes, ensaladas y otros alimentos perecederos en el refrigerador hasta que estén listos para usarlos. Si guarda sus alimentos en una nevera portátil, mantenga la temperatura igual o inferior a 40 ° F (4 ° C), y mantenga la tapa cerrada lo más posible. Asegúrese de tener



suficiente hielo para mantener una temperatura fría constante. Guarde su nevera portátil bajo la sombra, lejos de los pájaros y animales.

- Lave las frutas y verduras bien, por ejemplo el melón o sandía, antes de comer o cocinar

Durante el cocimiento:

- Antes de dejar de cocinar compruebe siempre la temperatura de los alimentos. Use un termómetro para alimentos para asegurarse que los alimentos han alcanzado una temperatura interna segura. El USDA recomienda esperar tres minutos antes de cortar carnes y aves para garantizar la seguridad y calidad óptima.
 - Carne de res, filetes de ternera, cordero, asados: por lo menos 145 ° F (63 ° C).
 - Carne de res molida (hamburguesas), carne molida de cerdo: 160 ° F (71 ° C).
 - Todas las aves, incluyendo las carnes molidas: 165 ° F (74 ° C).
 - Pescado: 145° F (63° C); debe estar opaco y desmenuzarse fácilmente con un tenedor.
 - Camarón, langosta, cangrejos: 145 °F (62.8 °C); la carne debe ser blanco perla y opaco.
 - Las almejas, ostras, mejillones: conchas deben estar abiertas. Desecha cualquier concha que no se abre en el cocimiento.

Después del cocimiento:

- Coloque los alimentos cocidos en un plato limpio o una bandeja.
- La comida que se prepara un día antes, como los frijoles y ensalada de papa, se debe guardar en recipientes poco profundos para enfriar rápidamente a 40° F (4° C) en el refrigerador.
- No utilice los restos de adobo o salsa de los alimentos crudos para los alimentos cocidos.
- Mantenga todos los alimentos tapados para evitar la contaminación y no atraer moscas.
- Consuma los alimentos tan pronto como esté listo.
- Las sobras se deben colocar en recipientes poco profundos y refrigerados. Los alimentos pueden ser cubiertos cuando se enfríen.
- Las sobras se deben recalentar a 165 ° F (74 ° C) antes de comer.
- Coma las sobras dentro de dos días.

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, <http://www.foodsafety.gov/>.

El Departamento de Salud Pública está dedicado a proteger y mejorar la salud de los cerca de 10 millones de residentes del condado de Los Ángeles. A través de diversos programas, alianzas comunitarias y servicios, el Departamento supervisa la salud ambiental, el control de enfermedades y la salud familiar y comunitaria. El Departamento de Salud Pública está formado por más de 4,000 empleados y cuenta con un presupuesto anual que rebasa los 750 millones de dólares. Para conocer más sobre el Departamento y el trabajo que realizamos, visite <http://www.publichealth.lacounty.gov> , visite nuestro canal en YouTube, <http://www.youtube.com/lapublichealth>, o síganos en Twitter, @LAPublicHealth, o en Facebook, <http://www.facebook.com/LASaludPublica>

###