

PREVENCION PRIMARIA DE LA LISTERIOSIS
(Lea y siga atentamente estas instrucciones)

Para evitar la contaminación de los alimentos por bacterias patógenas se deberían seguir las siguientes recomendaciones generales:

- Cocinar los alimentos crudos de origen animal (carne, pescado) a temperatura elevada por **encima de los 50º** y evitar beber leche sin tratamiento térmico.
- **Lavar** cuidadosamente los alimentos que se consumen crudos (verduras, hortalizas, frutas...)
- Lavarse bien las **manos** después de manipular alimentos crudos y lavar los utensilios de cocina después de manipular los alimentos crudos y antes de utilizarlos con alimentos ya cocinados.
- No mezclar en la nevera los alimentos crudos y los alimentos cocinados o listos para consumir.
- **Limpiar a menudo la nevera.**
- Una vez abiertos, no conservar demasiado tiempo los productos de charcutería que requieran conservación en nevera (jamón York, embutidos de pavo, lengua de cerdo, gelatina)
- Los restos alimentarios y los platos precocinados deben ser recalentados cuidadosamente (>50º) antes de su consumo.

<u>EVITAR COMER</u>	<u>SE PUEDE COMER</u>
Salchichas tipo Frankfurt, carnes enlatadas, carnes preparadas listas para comer	Salchichas tipo Frankfurt o carnes enlatadas o listas para comer sometidas a cocción intensa hasta el interior del producto.
Quesos de pasta blanda (feta, brie, camberbert, quesos azules o quesos de estilo mejicano como el queso blanco fresco)	Quesos de pasta blanda si en la etiqueta indica que están elaborados con leche pasteurizada. Quesos de pasta dura, de pasta semidura, quesos pasteurizados o quesos preparados para untar.
Patés NO enlatados o esterilizados	Patés enlatados o esterilizados

Productos de pesca ahumados que requieran refrigeración (salmón, trucha, pescado blanco, bacalao, atún o caballa)	Productos de pesca ahumados enlatados o esterilizados. Pescados o mariscos cocinados a temperatura superior a 50°.
Leche cruda sin pasteurizar o productos elaborados con leche cruda.	Leche pasteurizada o productos elaborados con leche pasteurizada.
Ensaladas o vegetales comprados ya preparados listos para consumir.	Ensaladas preparadas en casa con vegetales crudos bien lavados.

PREVENCIÓN PRIMARIA DE LA TOXOPLASMOSIS

CARNE

- No ingerir carne cruda o poco cocinada
- Utilizar guantes cuando se manipule carne cruda o lavarse las manos después de hacerlo.
- Evitar durante la manipulación de la carne cruda el contacto de las manos con la mucosa de la boca o de los ojos.
- Mantener perfectamente limpios los utensilios que se utilicen para preparar la carne.

VEGETALES

- Usar guantes siempre que se tenga contacto con tierra, en el campo, huerto, jardín...
- Lavar muy bien las verduras y frutas que se consuman crudas.
- Utilizar guantes para manipular frutas y verduras crudas o lavarse las manos después de hacerlo.
- Evita durante la manipulación de las frutas y verduras el contacto de las manos con la mucosa de la boca o de los ojos.

GATOS

Evitar el contacto con los gatos y con los materiales que puedan estar contaminados con sus heces. Si no es posible, debe utilizar guantes.