

La prevención más eficaz: cocinar completamente y enfriar de forma rápida.

Hay varias opciones:

- **Consumirlo inmediatamente después del cocinado.**
- **Mantenerlo en caliente hasta el consumo:** puede mantenerlo en el fuego o utilizar mesas calientes.
- **Enfriarlo rápidamente para un consumo posterior .**

1. Consejos para enfriar rápido:

- Cambiar del recipiente de cocinado a otros, preferiblemente de pequeña cantidad.
- Introducirlo en la nevera o sumergir el recipiente de cocinado en un baño de agua con hielo.
- Utilizar un abatidor de temperatura.

2. Una vez frío, mantenerlo por debajo de 10-12 ° C: refrigerado o congelado.

3. Recalentamiento antes del consumo:

- Calentamiento rápido hasta que alcance al menos 70°C en el centro y consumirlo inmediatamente.

*El cocido
sírvalo caliente
o **enfríelo**
rápidamente*

*Así se evitan
las
gastroenteritis
por
*Clostridium
perfringens*.*

Ampliar información:



Edita: Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid
Edición: Primera, xxxx 2018
Soporte de edición: archivo electrónico PDF
Publicado en España.

¿Qué riesgo tiene el cocido?

En los últimos años, la mayoría de los afectados en la Comunidad de Madrid por la bacteria ***Clostridium perfringens*** había consumido cocido. El resto había ingerido otros guisos a base de carne (salsas de carne, estofados, lentejas, albóndigas, etc.).

¿Cómo se contamina el guiso?

A pesar de la cocción, en el cocido y otros guisos pueden sobrevivir un pequeño número de esporas de ***Clostridium perfringens***. ***Si se consumen inmediatamente, no producen enfermedad.***

Sin embargo, si el plato se deja enfriar lentamente fuera de la nevera, esas esporas **germinan** y **producen** bacterias que se **multiplican** en el alimento.

Al consumirlo, se **liberan toxinas** en el intestino produciendo una gastroenteritis.

Si los guisos se **enfrian rápidamente**, se evita que las esporas germinen.

¿Qué síntomas produce?

A las 10-12 horas de haber consumido el alimento, aparece una gastroenteritis con diarrea acuosa, malestar general y dolor abdominal, que suele durar de 12 a 24 horas.

La enfermedad afecta más a los niños y a los ancianos.

*En restaurantes, comedores escolares, residencias de ancianos...hay **mayor riesgo** cuando los alimentos se preparan **en grandes cantidades y con mucha antelación** a su consumo. Eso dificulta enfriar rápidamente la comida y favorece el crecimiento de la bacteria.*