



# Enfermedades transmitidas por los alimentos

Los días de calor extremo pueden provocar cortes de electricidad que a su vez causan fallos en los sistemas de refrigeración de camiones, almacenes, tiendas y hogares. Como consecuencia, los alimentos no se mantienen a temperaturas seguras, lo que puede provocar que se descompongan durante el transporte o el almacenamiento. Los alimentos perecederos que corren el riesgo de echarse a perder son la carne, los huevos, los productos lácteos, la fruta cortada, algunas verduras, el arroz cocido y las sobras.

Los días calurosos y húmedos también pueden crear las condiciones ideales para la proliferación de bacterias como la salmonela. Cuando estas bacterias crecen en los alimentos que comemos, pueden causar enfermedades gastrointestinales como malestar estomacal, diarrea, vómitos y deshidratación.

## ¿Quiénes corren mayor riesgo?

- Personas mayores de 65 años
- Niños menores de 5 años
- Personas embarazadas
- Personas con sistemas inmunitarios comprometidos

## ¿Qué podemos hacer al respecto?

- Revise su refrigerador y despensa en busca de artículos que puedan estar posiblemente contaminados
- No deje reposar los alimentos perecederos durante más de una hora durante el transporte y la manipulación
- Si las puertas del refrigerador y el congelador permanecen cerradas, los alimentos permanecerán seguros hasta: 4 horas en un refrigerador, 48 horas en un congelador lleno, 24 horas en un congelador medio lleno
- Deseche los alimentos perecederos de su refrigerador (carne, pescado, frutas y verduras cortadas, huevos, leche y sobras) después de 4 horas sin electricidad
- Utilice neveras portátiles para transportar alimentos refrigerados y congelados
- Comprobar temperaturas: los refrigeradores deben estar a 35 °F-38 °F y los congeladores deben estar por debajo de 0 °F
- Manipule y cocine los alimentos de acuerdo con las instrucciones de preparación seguras.

