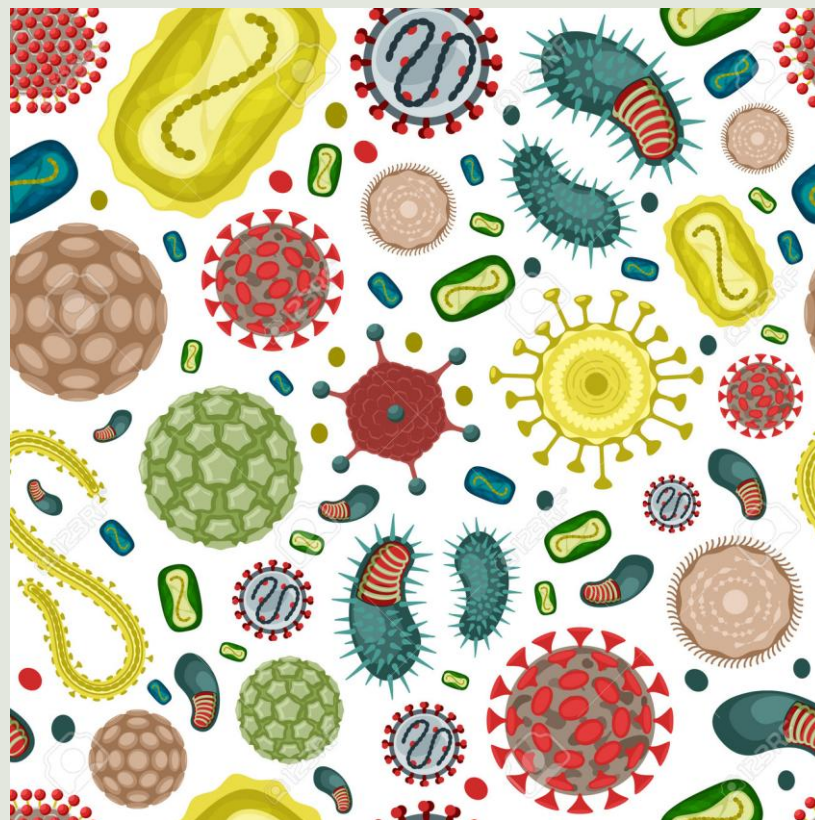


Toxiinfecciones alimentarias



¿Qué son?

Son enfermedades causadas por la ingestión de **alimentos** o **bebidas** contaminadas con ***bacterias, virus, parásitos*** o sus ***toxinas***.



Síntomas

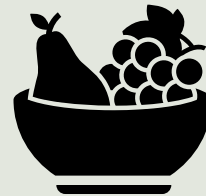
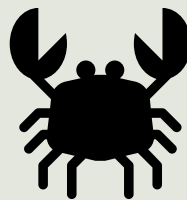
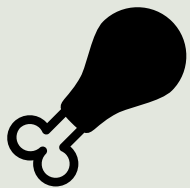
Varían según el microorganismo involucrado.

- ✓ **Comunes** → **digestivos**: náuseas, vómitos, diarrea, dolor abdominal, fiebre y escalofríos.
- ✓ **Graves** → deshidratación y síntomas neurológicos.



Alimentos implicados

- Alimentos perecederos
- Carnes y aves crudas o poco cocidas
- Productos lácteos no pasteurizados
- Mariscos
- Frutas y verduras sin lavar o mal lavadas
- Huevos



Prevención



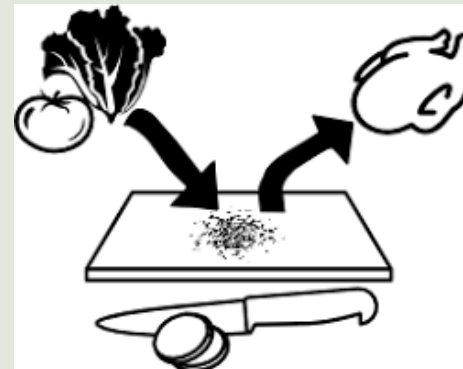
Lavarse las manos antes y después de manipular alimentos.



Cocinar adecuadamente las carnes y aves para eliminar bacterias dañinas.

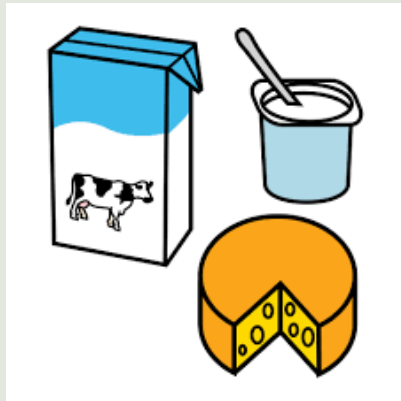


Mantener los alimentos refrigerados hasta el momento de su consumo.

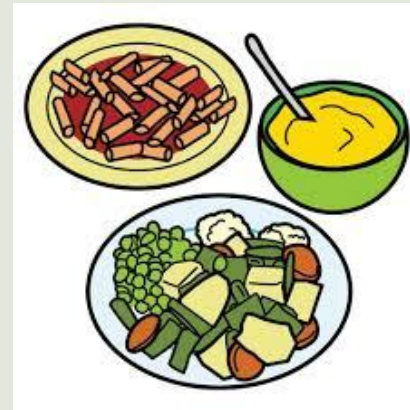


Evitar la contaminación cruzada al separar alimentos crudos de los cocidos.

Prevención



No consumir productos lácteos no pasteurizados.



Evita dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente durante mucho tiempo.



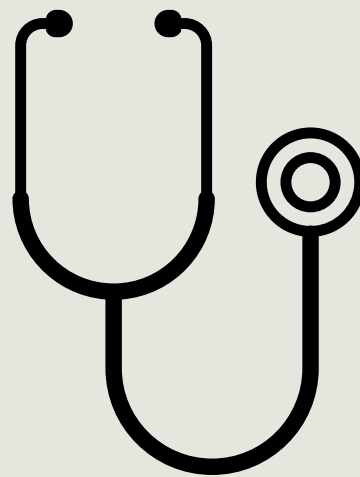
Lavar bien las frutas y verduras antes de consumirlas.



Limpiar o utilizar diferentes utensilios para cada alimento.

Acude al medico si...

- ✓ Los síntomas son graves.
- ✓ La diarrea o los vómitos son persistentes y no remiten en un día o dos.
- ✓ Aparecen signos de deshidratación (boca seca o ausencia de orina).
- ✓ Presencia de sangre en las heces.



¿TE GUSTÓ EL CONTENIDO?



Dale like



Comparte



Guárdalo



Comenta