

## 9 consejos para prevenir la salmonelosis



- 1 Cuida tu higiene personal.**  
Lávate con frecuencia las manos con agua y jabón, especialmente tras ir al baño, sonarte la nariz, cambiar pañales, tocar animales o sacar la basura.
- 2 Sé cuidadoso con lo que comes.**  
No tomes leche sin pasteurizar ni alimentos elaborados con ella, evita los huevos crudos y productos que los contengan, así como la carne cruda o poco cocinada y el agua no tratada. Tampoco tomes frutas y verduras sin lavarlas bien previamente.
- 3 Toma precauciones especiales con los huevos.**  
No compres ni consumas los huevos que no estén bien etiquetados o que no lleven fecha de consumo preferente, así como los que estén sucios o rotos. No los casques en el borde del recipiente donde vayas batirlos y no separes las claras de las yemas usando la propia cáscara del huevo. Asegúrate de que la yema queda bien cuajada al cocinarlo. No es recomendable lavar los huevos, porque la humedad favorece la entrada de la salmonella en su interior.
- 4 Manipula adecuadamente los alimentos.**  
Lávate bien las manos antes de empezar a cocinar y tras cada tos o estornudo, y limpia cuchillos y demás utensilios tras el contacto con alimentos crudos o superficies de cocina después de cada uso.
- 5 Conserva la comida correctamente.**  
Los alimentos ya cocinados no deben permanecer a temperatura ambiente durante más de dos horas, sino que han de guardarse hasta su consumo en el frigorífico. Las carnes, pescados y productos de repostería deben estar siempre refrigerados o congelados -a una temperatura inferior a los 4,4°C en el frigorífico y a -18°C en el congelador-. Además, cualquier mayonesa o salsa casera debe consumirse tras su elaboración y es mejor que no guardes las cantidades que puedan sobrar.
- 6 Pon orden en tu frigorífico.**  
Evita que las carnes y pescados puedan escurrir sobre alimentos que vayan a comerse en crudo, introduciéndolos en recipientes cerrados dentro del frigorífico. Igualmente, evita que los alimentos crudos estén en contacto con la comida preparada.
- 7 Cocina bien los alimentos.**  
Asegúrate de que su interior alcanza los 70°, de manera que pescados, carnes y mariscos queden bien hechos por dentro, igual que las yemas de los huevos, que han de quedar suficientemente cocinadas.
- 8 Ten precaución también fuera de casa.**  
Cuando comas en bares, cafeterías, restaurantes y otros establecimientos hosteleros, rechaza los alimentos que, precisando de refrigeración, estén expuestos a temperatura ambiente. Cuando comas al aire libre, no dejes al sol los alimentos preparados o dentro del coche, sino que lo más adecuado es que los lleves en una nevera portátil. Y evita consumir hielo a menos que esté hecho con agua potable.
- 9 Quédate en casa si estás enfermo.**  
No acudas al trabajo en ese caso, o si es tu hijo el que ha enfermado, no lo lleves al colegio.