



LISTERIA

BACTERIA QUE PUEDE CAUSAR **LISTERIOSIS** EN EL SER HUMANO A TRAVÉS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS CONTAMINADOS POR FALTA DE HIGIENE, CONTAMINACIÓN CRUZADA, E INADECUADA MANIPULACIÓN EN PROCESO Y HOGAR.



▶ ALIMENTOS a CONSIDERAR

Bacteria muy resistente en alimentos ácidos, con alto contenido en sales, y a bajas temperaturas, de forma que puede sobrevivir meses en alimentos refrigerados, por lo que se asocia al consumo de alimentos crudos.



▶ LISTERIOSIS

Enfermedad producida por *Listeria*

○ SÍNTOMAS

- DIARREA
- DOLOR ABDOMINAL
- FIEBRE

○ **COMPLICACIONES SEVERAS** en personas más sensibles (embarazadas, recién nacidos, bebés, niños pequeños, personas con inmunodeficiencia y edad avanzada).

BUENAS PRÁCTICAS en el hogar



▼ LIMPIARSE

las manos antes de cocinar.



▼ COCINAR

bien las carnes, pescados y aves y mantenerlos calientes hasta su consumo. Tras su consumo, refrigerarlos lo antes posible.

▼ EVITAR

consumir leche cruda, que no haya sufrido tratamiento térmico, y los productos derivados.

▼ DESINFECTAR

utensilios, tablas, superficies...



▼ LAVAR

bien las frutas y hortalizas con agua corriente cuando vayan a ser consumidas en crudo.

▼ EVITAR

la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados.

▼ MANTENER

la cadena de frío durante el transporte de los alimentos crudos.



▼ NO DESCONGELAR

los alimentos a temperatura ambiente.