

Elija sabiamente:

Lo que debe saber sobre los alimentos poco cocidos

Su seguridad es una prioridad compartida. Incluso si los alimentos se preparan con cuidado y siguiendo las normas de seguridad, existen riesgos al consumirlos crudos o poco cocidos. Este folleto le brinda información para ayudarle a tomar decisiones informadas.



¿Por qué es importante?

Comer carne, aves de corral, mariscos, o huevos crudos o poco cocidos puede aumentar el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos.

¿Quién corre un mayor riesgo?

Hay personas más propensas a sufrir complicaciones graves debido a enfermedades transmitidas por alimentos. A estas se les recomienda optar por alimentos completamente cocidos. Illness are encouraged to choose fully cooked options.



Personas embarazadas



Niños pequeños (menores de 5 años)



Adultos mayores (de 65 años o más)



Personas con sistemas inmunes debilitados

Alimentos crudos o pocos cocidos en el menú

A continuación, se ven ejemplos de alimentos crudos o poco cocidos, junto con algunos de sus riesgos asociados:



Sushi y sashimi (pescado crudo)

Pueden portar bacterias como la *salmonela* o la *Vibrio* Vibrio, o parásitos como el *Anisakis*.



Poultry

Los productos poco cocidos derivados del pollo o el pato, como el paté de hígado, pueden contener bacterias como la *salmonela* o la *Campylobacter*.



Filete o hamburguesa

Pueden contener bacterias como la *E. coli* o la *Salmonella*.



Huevos

Los platos preparados con huevos poco cocidos, que tengan las yemas líquidas, o crudos pueden portar *salmonela*.



Pescado

Puede que preparar el pescado fresco poco cocido no elimine todas las bacterias y parásitos (como gusanos) que pueden causar enfermedades.

Síntomas de las enfermedades transmitidas por alimentos

Preste atención a los siguientes síntomas de enfermedad, entre otros; estos pueden aparecer horas o semanas después de haber consumido alimentos contaminados:

- Diarrea
- Fiebre
- Retorcijones
- Vómitos

Aunque muchas enfermedades transmitidas por alimentos se van por sí solas, otras requieren atención médica. Si padece síntomas graves o persistentes, busque recibir cuidados médicos lo antes posible.

Estamos aquí para ayudarle

Todo lo que deseamos es que disfrute de comer y que pueda hacerlo de forma segura. Si tiene preguntas o necesita ayuda para elegir las mejores opciones según sus necesidades, hágase saber al personal del restaurante. Su salud y seguridad siempre serán nuestra mayor prioridad.