



Recomendaciones para evitar la Listeriosis

- Enjuague los productos crudos, a fondo, con agua del grifo antes de comer, cortar o cocinar. Incluso si el producto se pelará, primero deberá lavarse
- Frote alimentos firmes, como melones y pepinos, con un cepillo de alimentos limpios
- Seque el alimento con un paño limpio o una toalla de papel
- Lávese las manos, lave cuchillos y tablas de picar después de manipular y preparar alimentos no cocidos
- La temperatura del refrigerador debe estar a 4,4°C o menos y del congelador a -17,7°C o menos
- Limpie todos los derrames en su refrigerador de inmediato, especialmente jugos de paquetes de salchichas, carne cruda y carne de ave cruda
- Cocine a fondo alimentos crudos de origen animal, como carne de res, cerdo o aves de corral, a una temperatura interna segura, 65°C en el centro del producto.
- Use alimentos precocinados o listos para comer tan pronto como pueda. No guarde el producto en el refrigerador más allá de su fecha de vencimiento
- Use las sobras dentro de 3 a 4 días posteriores a su elaboración
- No beba leche cruda (no pasteurizada) y no consuma alimentos que usen leche no pasteurizada



Recomendaciones para evitar la Listeriosis personas con debilidades inmunitarias.

Ademas de las recomendaciones anteriores debe vigilar:

quesos

- No coma queso blando como queso feta, queso blanco, queso fresco, queso brie, Camembert, vena azul o panela (queso panela) a menos que esté etiquetado como hecho con leche pasteurizada.
- Asegúrese de que la etiqueta diga "HECHO CON LECHE PASTEURIZADA"

pescados

- No consuma mariscos ahumados refrigerados, a menos que estén en un plato cocinado, como una cazuela, o al menos que sea un producto enlatado o de larga duración
- Conservas de atún, salmón y otros productos pesqueros conservados y no perecederos son seguros para comer

Melones

- Lávese las manos con agua tibia durante al menos 20 seg antes y después de manipular un melón
- Frote la superficie de los melones con un cepillo limpio debajo del agua corriente y séquelos con un paño limpio o una toalla de papel antes de cortarlos.
- Asegúrese de que su cepillo esté desinfectado después de cada uso

