

- Documento elaborado por médicas y médicos de familia dirigido a las familias y las comunidades



La listeriosis es una enfermedad de transmisión alimentaria que puede presentarse en su mayoría como casos esporádicos y, en ocasiones como brotes epidémicos. Su incidencia anual ha aumentado en los últimos 20 años (oscilando entre 0,3 a 10 casos por 100.000 habitantes, hasta el 5% durante algunos brotes epidémicos).

EL CORRECTO CUIDADO Y MANEJO DE LOS ALIMENTOS ES ESENCIAL PARA EVITAR UNA INFECCIÓN POR LISTERIOSIS.

Recomendaciones generales para disminuir el riesgo de transmisión de la infección alimentaria por listeriosis

A.- Conservación adecuada de los alimentos refrigerados:

- Mantener la temperatura del frigorífico as 4 °C y el congelador a -18 °C
- Limpiar su frigorífico regularmente las paredes interiores y las estanterías del refrigerador con agua caliente y detergente líquido suave para lavar platos
- Limpiar inmediatamente los derrames del frigorífico, especialmente jugos de paquetes de salchichas o productos cárnicos crudos
- Evitarla contaminación cruzada el frigorífico o en otros lugares de la cocina.

Las carnes crudas deben estar separadas de las verduras, frutas y de los alimentos cocinados, precocinados o listos para comer
Almacene los alimentos en recipientes que se puedan cerrar con tapas

- Guardar los productos perecederos, alimentos preparados y las sobras en el frigorífico dentro de las 2 horas después de su preparación, en recipientes poco profundos con tapa o envuelva en papel transparente o de aluminio y consumirlas antes de que pasen 3 a 4 días. Cuando las temperaturas ambientales son >32 °C, deseche los alimentos que quedan fuera del frigorífico durante >1h
- Consumir tan pronto como sea posible los alimentos precocinados perecederos o listos para comer.

No los conserve en el refrigerador después de su fecha de caducidad

- No almacenar los envases abiertos de productos precocinados o cocinados durante demasiado tiempo:

Más de 1 semana los envases de salchichas

Más de 3-5 días de fiambres, embutidos

- No almacenar en el refrigerador durante más de 3-5 días la carne cortada en la charcutería
- Verificar las fechas de caducidad y de "consumo preferentemente antes de" semanalmente y deseche los alimentos si la fecha ha pasado
- Calentar intensamente las sobras antes de consumirlas, a un mínimo de 70 °C

B.- Preparación y manipulación adecuada de los alimentos

- Lavar adecuadamente con agua corriente los alimentos crudos antes de comerlos, cortarlos o cocinarlos. Aunque el alimento se pele, debe lavarse antes de pelarlo
- Cepillar y frotar los alimentos de cáscara dura, con un cepillo limpio u otro instrumento similar para eliminar la suciedad adherida. Asegúrese de que el cepillo o el instrumento empleado queda debidamente higienizado después de cada uso
- Mantener la limpieza y la seguridad en la cocina para evitar la contaminación de los utensilios y superficies de preparación de alimentos con el líquido de los paquetes que contienen salchicha, fiambres, embutidos, carne cruda, pollo, pavo, pescados y mariscos
- Lavar las manos con agua tibia, durante al menos 20 5gg antes y después de la manipulación de alimentos crudos
- Lavar la encimera, los cuchillos y tablas empleados en preparar las comidas, después de manipular y cocinar alimentos crudos
- Secar las manos, utensilio y los alimentos con un paño limpio o papel de cocina

► Documento elaborado por médicas y médicos de familia dirigido a las familias y las comunidades



La listeriosis es una enfermedad de transmisión alimentaria que puede presentarse en su mayoría como casos esporádicos y, en ocasiones como brotes epidémicos. Su incidencia anual ha aumentado en los últimos 20 años (oscilando entre 0,3 a 10 casos por 100.000 habitantes, hasta el 5% durante algunos brotes epidémicos).

EL CORRECTO CUIDADO Y MANEJO DE LOS ALIMENTOS ES ESENCIAL PARA EVITAR UNA INFECCIÓN POR LISTERIOSIS.

Recomendaciones adicionales para las personas con mayor riesgo de adquirir la listeriosis invasiva

Elegir alimentos seguros.....

Lácteos y derivados:

- Consumir leche pasteurizada
- Consumir quesos blandos, queso blanco, queso fresco, que estén etiquetados como "fabricado con leche pasteurizada"

Carnes:

- Cocinar bien los alimentos crudos de origen animal (ternera, cerdo o aves de corral), a una temperatura interna segura
- Antes de comer salchichas fermentadas o secas, embutidos, fiambres, carnes frías, embutidos secos, o sobrantes refrigerados, calentarlos a una temperatura de 70-75 °C o hasta que estén humeantes
- Evitar que los líquidos de paquetes de salchichas, embutidos u otros preparados cárnicos manchen otros alimentos, utensilios o superficies de la cocina
- Consumir alimentos como los patés, pastas de carne para untar enlatados o en conserva, no perecederos que no necesitan ser refrigerados. Refrigerarlos después de abrir el envase

Pescados

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

Frutas y verduras

- Lavar bien la superficie de la cáscara de la fruta que vaya a comer con piel o a cortar. Utilizar un cepillo u otro instrumento similar bajo agua corriente para eliminar los restos depositados en las cáscaras de frutas como el melón o la sandía. Seque la fruta con un trapo limpio o con papel de cocina
- Comer la fruta recién pelada y cortada. El melón y la sandía cortados deben refrigerarse inmediatamente y mantenerse a una temperatura de 4-5 °C, durante un máximo de 7 días.
Desechar las porciones de fruta que hayan quedado a temperatura ambiente durante más de 4 horas
- No consumir ensaladas individuales que contengan jamón, pollo, huevo, atún o mariscos
- Cocinar completamente los productos de semillas (brotes) germinadas crudos como legumbres (alfalfa, frijoles, trébol), sésamo, girasol, repollo, nabo, cebolla, rábanos, berros, rúcula, etc.

▶ Documento elaborado por médicas y médicos de familia dirigido a las familias y las comunidades

▶ AUTORÍA

Molero García JM.

Arranz Izquierdo J.

Gutiérrez Pérez MI.

Grupo de Trabajo en Enfermedades Infecciosas de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria, semFYC.

▶ BIBLIOGRAFIA

CDC. Listeria (Listeriosis) [Página Web]. Atlanta: Centers for Disease Control and Prevention. Disponible en: <https://www.cdc.gov/spanish/listeria/index.html>

Committee on Obstetric Practice, American College of Obstetricians and Gynecologists. Committee Opinion No. 614: Management of pregnant women with presumptive exposure to Listeria monocytogenes. Obstet Gynecol. 2014 Dec;124(6):1241-4.

Craig AM, Dotters-Katz S, Kuller JA, Thompson JL, Listeriosis in Pregnancy: A Review. Obstet Gynecol. 2019 Jun;74(6):362-368.

Herrador Z, Gherasim A, López-Vélez R, Benito A. Listeriosis in Spain based on hospitalisation records, 1997 to 2015: need for greater awareness. Euro Surveill. 2019 May 23; 24(21): 1800271. Disponible: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6540645/pdf/eurosurv-24-21-4.pdf>

Johansson J, Freitag NE. Regulation of Listeria monocytogenes Virulence. Microbiol Spectr. 2019 Jul;7(4).

Jordan K, McAuliffe O. Listeria monocytogenes in Foods. Adv Food Nutr Res. 2018;86:181-213

Madjunkox M, Chaudhry S, Ito S. Listeriosis during pregnancy. Arch Gynecol Obstet. 2017 Aug;296(2):143-152.

Manipulación especial para alimentos refrigerados listos para consumir [Publicación On-line]. FDA Organization. Washington D. C. Disponible en: <https://www.fda.gov/media/78644/download>

Martin A (Coord) Informe del Comité Científico de la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) sobre criterios para incentivar la disminución del contenido de determinados nutrientes en los alimentos transformados, cuya reducción es de interés para la salud pública. 18 de mayo de 2011. Madrid: Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Disponible en: http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/seguridad_alimentaria/evaluacion_riesgos/informes_comite/CRITERIOS_NUTRIENTES.pdf

Mateus T, Silva J, Maia RL, Teixeira P. Listeriosis during Pregnancy: A Public Health Concern. ISRN Obstet Gynecol. 2013 Sep 26;2013:851712. Obstet Gynecol. 2014 Aug 5. [Epub ahead of print]

Protocolo de actuación ante el brote de listeriosis. Actualización: 22 de agosto de 2019. Sevilla: SAS, Consejería salud y familias de Andalucía. 2019

Pucci L, Massacesi M, Liuzzi G. Clinical management of women with listeriosis risk during pregnancy: a review of national guidelines. Expert Rev Anti Infect Ther. 2018 Jan;16(1):13-21.