



NUTRICIÓN Y
COCINA SALUDABLE

·
·
·

ENFERMEDADES



BACILIUS CEREUS

TIPO: Baston

SE PRODUCE A TRAVÉS DE:

Arroz, harinas, especias, cereales contaminados

PERIODO INCUBACIÓN:

6 - 16 horas.

SINTOMAS:

Nausea, diarrea, vomito, dolor abdominal.
Conjuntivitis.

PREVENCIÓN:

No dejar alimentos en el suelo, evitar humedad,
mantener tapados los granos y semillas.



BOTULISMO

TIPO: Capsula.

SE PRODUCE A TRAVÉS DE:

Ingestión de esporas, alimentos procesados jamones curados, almacenar mal, los conservados o enlatados, conservar caseras.

PERIODO INCUBACIÓN:

12 - 36 semanas.

SINTOMAS:

Dolor de articulaciones, fiebre, dolor muscular, depresión, pérdida de peso, fatiga y cefalea.

PREVENCIÓN:

No permitir conservar caseras, no latas golpeadas no consumir conservar caseras con ajo/aceite latas abombadas / golpeadas.



E-COLI

TIPO: Baston.

SE PRODUCE A TRAVÉS DE:

Productos sin pasteurizar, falta de higiene, pasteles con crema, se genera en los intestinos de los animales mientras la matanza.

PERIODO INCUBACIÓN:

2 o 3 días por intoxicación.

SINTOMAS:

Dolor abdominal severo, diarrea con sangre, vomito y fiebre.

PREVENCIÓN: No consumir nada crudo ni a media cocción, no adquirir productos sin pasteurizar, evitar la contaminación cruzada, trapos, utensilios, manos, alimentos, uso de agua potable y temperaturas correctas.



ENFERMEDAD

SALMONELLA

SE PRODUCE A TRAVÉS DE:

Proteínas y productos lácteos, pollo, huevos.

PERIODO INCUBACIÓN:

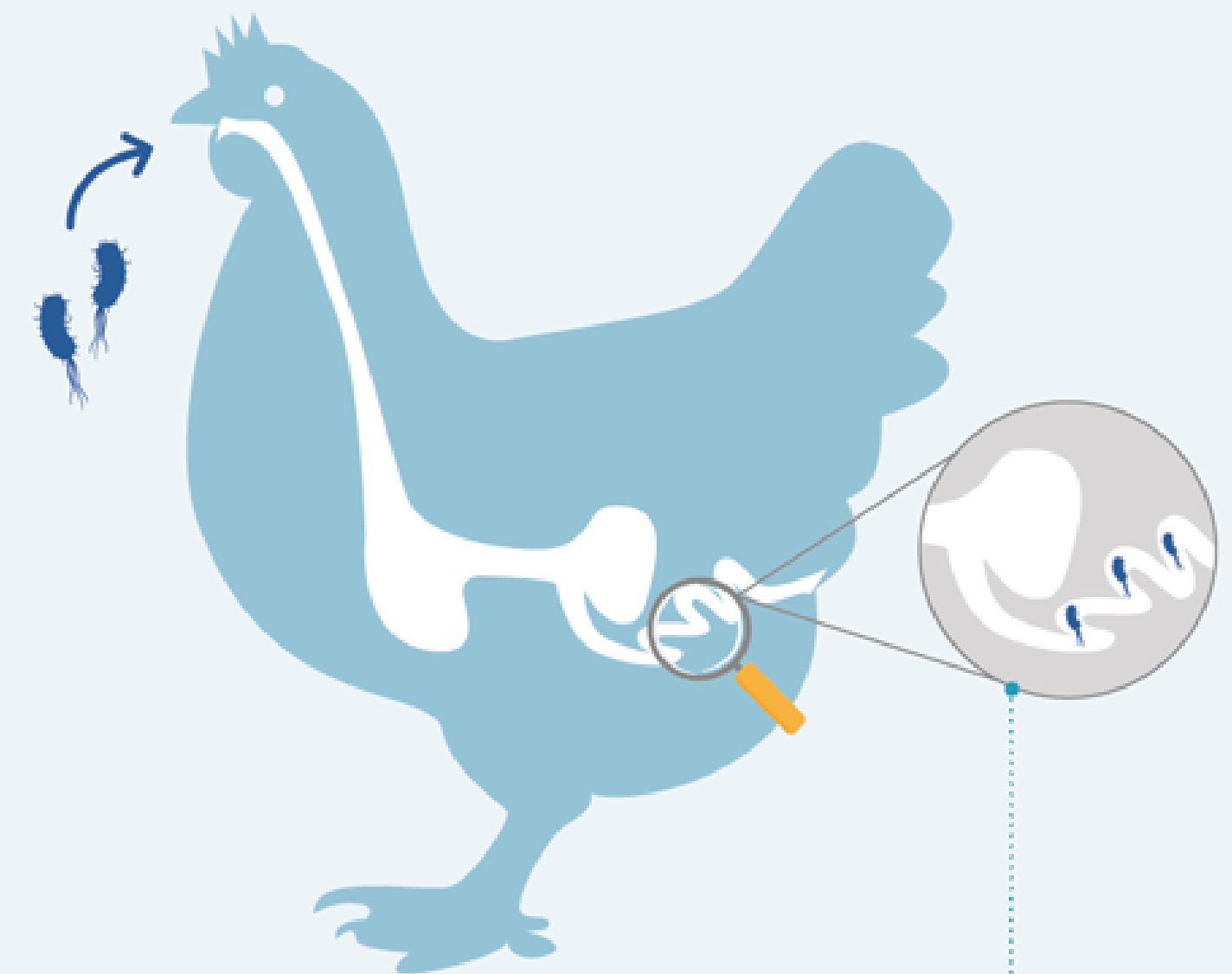
6 - 72 horas intoxicación.

SINTOMAS:

Fiebres entericas, vomito, fiebre. dolor abdominal, meningitis, aborto (en caso de embarazo)

PREVENCIÓN:

Control de temperaturas, malos enfriamientos, sin protección, guardar caliente, malos procedimientos de limpieza, evitar contaminación cruzada.



STAPHYLOCOCCUS AUREUS

SE PRODUCE A TRAVÉS DE:

Normalmente ubicada dentro del ser humano.

PERIODO INCUBACIÓN:

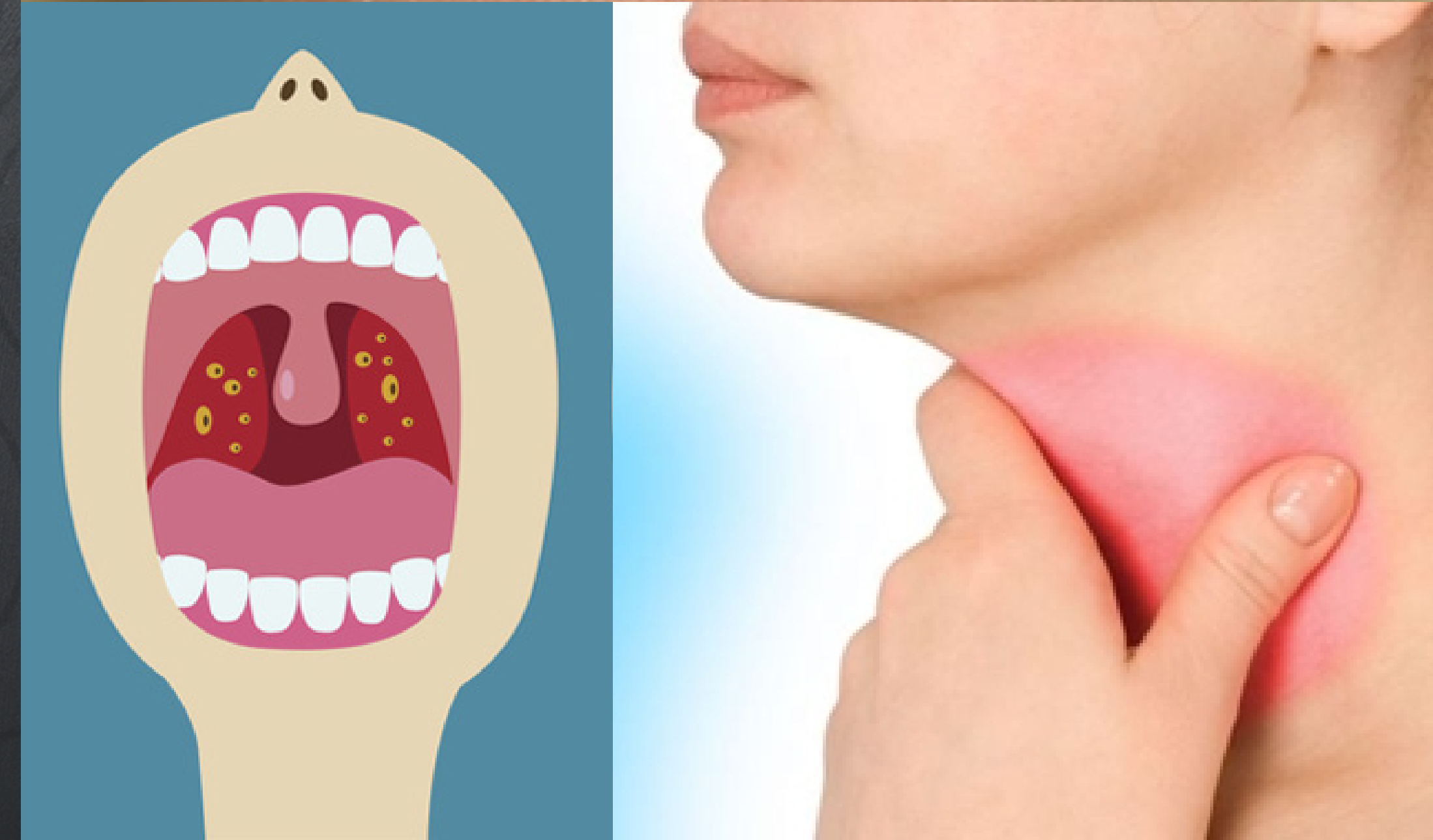
1 - 6 horas intoxicación.

SINTOMAS:

Angustia, náusea, vómito, cólico abdominal.

PREVENCIÓN:

No estornudar, no tocarse la cara, sudor, cuerpo, no toser sobre alimentos, no trabajar enfermo dentro de la cocina, no tener heridas expuestas.



ENFERMEDAD

LEPTOSPIROSIS

SE PRODUCE A TRAVÉS DE:

Orina y liquido corporal de animales ya infectados, bacteria que puede producir infecciones potencialmente mortales, daño riñones, hígado, cerebro y pulmones.

PERIODO INCUBACIÓN:

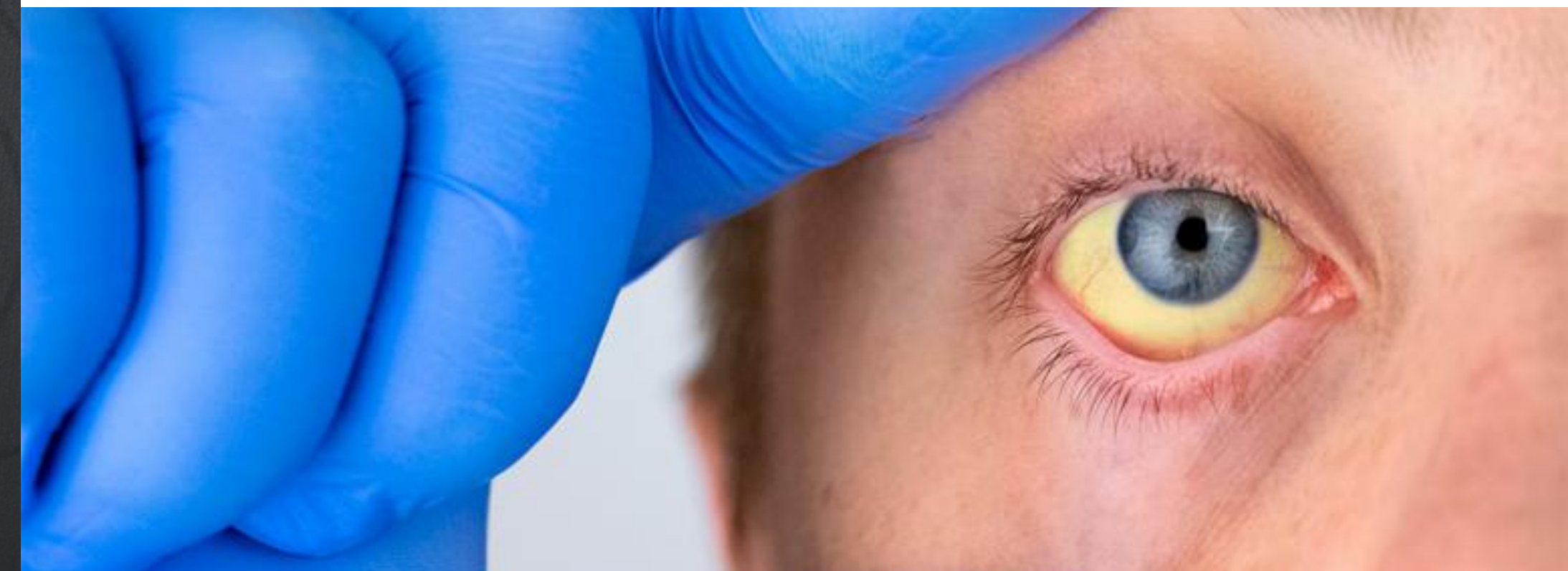
2 días.

SINTOMAS:

Escalofríos, dolor de cabeza, dolor muscular, vomito, diarrea, dolor abdominal, ictericia, sarpullido, ojos enrojecidos.

PREVENCIÓN:

Lavar y desinfectar las latas, frutas, verduras con agua, jabon y desinfectar.



ENFERMEDAD

BRUCELOSIS

SE PRODUCE A TRAVÉS DE:
Consumir lacteos no pasteurizados.

PERIODO INCUBACIÓN:
2 - 4 semanas.

SINTOMAS:
Dolor de articulaciones, fiebre, dolor muscular, depresión, perdida de peso, fatiga y cefalea.

PREVENCIÓN:
Evitar queso artesanal, productos lacteos no pasteurizados.



ENFERMEDAD

HEPATITIS A

TIPO: Virus.

SE PRODUCE A TRAVÉS DE:

Agua o alimentos contaminados, tener contacto con persona enferma.

PERIODO INCUBACIÓN:

1 semana despues del comienzo de la enfermedad.

SINTOMAS:

Dolor abdominal, perdida del apetito, fatiga, nauseas, febricula, anorexia.

PREVENCIÓN:

Beber agua/hielo potable, analizar agua y monitorear nivel de cloro, lavado de manos minucioso, uso de guantes.





¡GRACIAS!