

HECHOS SOBRE ALIMENTOS



de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos

Sobre la seguridad de los jugos



La FDA ha recibido informes sobre brotes severos de enfermedad alimentaria relacionada con el consumo de sidra y jugos de frutas y verduras no procesados para eliminar las bacterias perjudiciales.

Los jugos aportan muchos nutrientes importantes, pero el consumo de jugos sin procesar puede generar riesgos para la salud de su familia.

¿Sabía que...?

Cuando usamos frutas y verduras, tanto recién exprimidas como en crudo, sus bacterias pueden ir a parar a nuestro jugo o sidra. A menos que estos productos agrícolas o el propio jugo hayan sido pasteurizados o procesados de algún modo para eliminar cualquier bacteria dañina, el jugo podría estar contaminado.

La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha recibido informes sobre brotes severos de enfermedad alimentaria, también llamada "intoxicación alimentaria", relacionada con el consumo de sidra y jugos de frutas y verduras no procesados para eliminar las bacterias perjudiciales.

Aunque la mayoría de la gente posee un sistema inmune generalmente capaz de combatir los efectos de una enfermedad alimentaria, los niños, las personas mayores, las mujeres embarazadas, y las personas con el sistema inmune debilitado (como los pacientes de un trasplante y los individuos con VIH/SIDA, cáncer o diabetes), corren el riesgo de afrontar enfermedades graves o incluso la muerte por el consumo de jugos sin procesar.

Etiquetas de advertencia

La mayoría de jugos que se venden en los Estados Unidos son pasteurizados (procesados mediante calor) para eliminar las bacterias perjudiciales. Los productos que contienen jugo también pueden ser tratados mediante procesos no térmicos con la misma finalidad. Sin embargo, algunas tiendas de comestibles y productos naturales, sidrerías, mercados agrícolas y establecimientos de jugos venden jugo envasado hecho allí mismo que no ha sido pasteurizado o procesado de forma que se garantice su seguridad. Estos productos sin procesar deben mantenerse refrigerados y mostrar la siguiente advertencia en su etiqueta:

ATENCIÓN: Este producto no ha sido pasteurizado, por lo que podría contener bacterias dañinas que pueden causar enfermedades graves a niños, ancianos y personas con el sistema inmune debilitado.

Sin embargo, la FDA no exige estas etiquetas de advertencia en los jugos o sidras vendidos en vaso —por ejemplo, en manzanares, mercados agrícolas, puestos de carretera, establecimientos de jugos, y en algunos restaurantes—.

Siga estos pasos sencillos para prevenir enfermedades

Cuando compre jugo

Busque la etiqueta de advertencia

para evitar la compra de jugos sin procesar. Puede encontrar los productos pasteurizados o tratados de otro modo en la sección de refrigerados del supermercado, en las neveras de congelados, o en recipientes no refrigerados como envases de jugo, botellas o latas. **El jugo no procesado** suele estar a la venta en la sección de refrigerados de los establecimientos de comestibles.



Pregunte si tiene dudas sobre si un producto que contiene jugo ha sido procesado, especialmente si se trata de un producto a la venta en las neveras de congelados de una tienda de comestibles o productos naturales, en sinderías o en mercados agrícolas. Tampoco dude en preguntar si la etiqueta es poco clara, o si el jugo o sidra se venden en vaso.

Cuando prepare jugo en casa

Lávese las manos con jabón y agua templada durante al menos 20 segundos, antes y después de la preparación.

Corte y deseche las partes dañadas o magulladas de las frutas y verduras frescas. Bote cualquier producto que se vea podrido.

Lave bien todos los productos con agua corriente del grifo antes de cortarlos o cocinarlos, incluso aquellos cultivados en casa o comprados en una tienda de comestibles o mercado agrícola. No es recomendable lavar las frutas y verduras con jabón, detergente o productos comerciales para lavar frutas y verduras.

Frote las frutas y verduras más duras, como los melones y los pepinos, con un cepillo limpio para frutas y verduras. Aun cuando planea pelar las frutas o verduras antes de exprimirlas, lávelas primero para evitar que la suciedad y las bacterias se transfieran desde la superficie al pelar o cortar los productos.



Después de lavarlos, **seque los productos** con un paño limpio o una toalla de papel para reducir aún más la existencia de bacterias que puedan estar en la superficie.



Sobre la intoxicación alimentaria

Conozca los síntomas

La ingesta de bacterias peligrosas transmitidas por los alimentos normalmente causa malestar entre 1 y 3 días después de consumir los alimentos contaminados. Sin embargo, el malestar también puede surgir en 20 minutos o hasta 6 semanas después. Aunque la mayoría de la gente se recupera de una intoxicación alimentaria en poco tiempo, algunas personas pueden desarrollar problemas de salud crónicos, severos o que incluso pongan su vida en riesgo.

La intoxicación alimentaria se confunde a veces con otras enfermedades con síntomas similares. Los síntomas de la intoxicación alimentaria pueden incluir:

- Vómitos, diarrea y dolor abdominal
- Síntomas parecidos a los de la gripe como fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal

Tome acción

Si cree que usted o algún miembro de su familia sufren una intoxicación alimentaria, **llame a su proveedor de servicios de salud inmediatamente**. También puede **denunciar** la posible intoxicación alimentaria ante la FDA de una de las siguientes formas:

- Contacte al Coordinador de Denuncias de los Consumidores de su área. Encuentre uno aquí: <http://www.fda.gov/Safety/ReportaProblem/ConsumerComplaintCoordinators> (esta página web solo se encuentra disponible en inglés)
- Contacte a MedWatch, el Programa de Información de Seguridad y Denuncia de Eventos Adversos de la FDA:
Por teléfono: 1-800-FDA-1088
En línea: Presente una denuncia voluntaria en <http://www.fda.gov/medwatch> (esta página web solo se encuentra disponible en inglés)

