

Bacteria and Foodborne Illness

What You Need to Know

Did you know that bacteria in food can make you sick?

What is foodborne illness?

Foodborne illness comes from eating food or drinking beverages contaminated with bacteria, parasites, or viruses. Foodborne illness can cause symptoms that range from an upset stomach to more serious problems, including

- diarrhea
- fever
- vomiting
- abdominal cramps
- dehydration

Harmful bacteria in raw or undercooked food are the most common cause of foodborne illness.

What other problems can foodborne illness cause?

Most cases of foodborne illness are mild, but some can cause serious health problems. Infection with a certain strain of the bacteria *E. coli* can lead to a rare disorder, mainly in children, that can cause the kidneys and other organs to stop working. Other types of bacteria in food can cause miscarriage or death.

Who is likely to get foodborne illness?

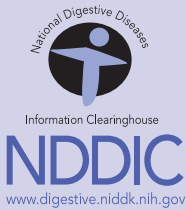
Anyone can get sick from contaminated food, but some people are more vulnerable to infection. Those most likely to get foodborne illness are

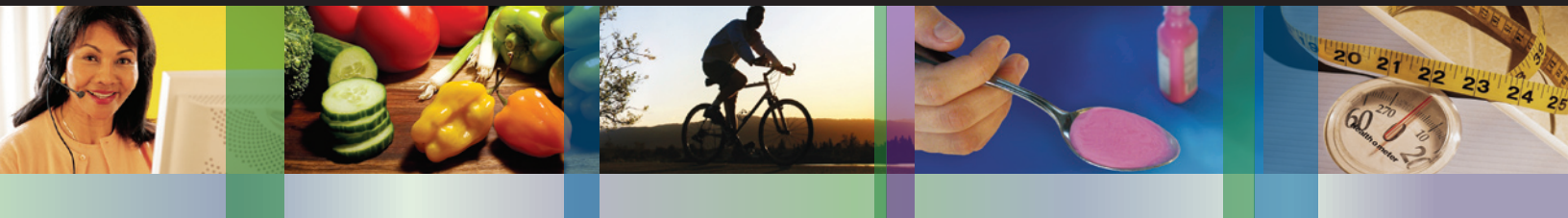
- people who don't have a healthy immune system
- young children
- pregnant women and their fetuses
- older adults

How can I protect myself from foodborne illness?

Proper food preparation can prevent most cases of foodborne illness. Some ways to prevent harmful bacteria from growing in food are to

- cook food long enough and at a high enough temperature to kill bacteria
- refrigerate prepared food within 2 hours, before bacteria multiply
- wash all raw fruits and vegetables under running water
- never defrost food on the kitchen counter—use the refrigerator, running water, or the microwave
- wash your hands, utensils, and surfaces with hot soapy water before and after preparing food





Where can I get more information about foodborne illness?

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way
Bethesda, MD 20892-3570
Phone: 1-800-891-5389
Fax: 703-738-4929
Email: nddic@info.niddk.nih.gov
Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

The National Digestive Diseases Information Clearinghouse is a service of the National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). The NIDDK is part of the National Institutes of Health of the U.S. Department of Health and Human Services.

This publication is not copyrighted. The Clearinghouse encourages people to duplicate and distribute as many copies as desired.

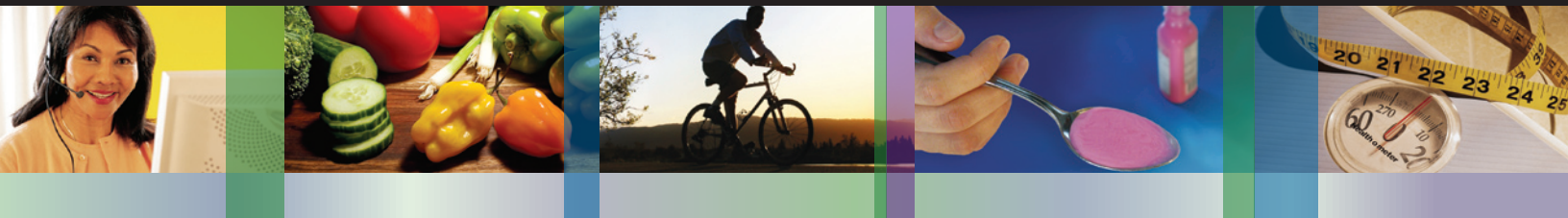


The NIDDK Awareness and Prevention Series is designed to make you ask yourself, "Could this be me or someone I care for?" So take a closer look. Additional information on this topic and other titles in the series is available through the National Digestive Diseases Information Clearinghouse or on the Internet at www.digestive.niddk.nih.gov.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07-6191
June 2007



Bacterias y enfermedades transmitidas por los alimentos

Lo que usted debe saber

¿Sabía que las bacterias en los alimentos pueden enfermarle?

¿Qué son las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Las enfermedades transmitidas por los alimentos se producen cuando uno consume alimentos o bebidas contaminados con bacterias, parásitos o virus. Las enfermedades transmitidas por los alimentos pueden causar síntomas que van desde un malestar de estómago hasta problemas más graves, entre los que se encuentran

- diarrea
- fiebre
- vómitos
- calambres abdominales
- deshidratación

Las bacterias nocivas de los alimentos crudos o poco cocidos son la causa más común de estas enfermedades.

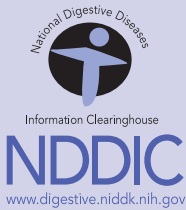
¿Qué otros problemas pueden causar las enfermedades transmitidas por los alimentos?

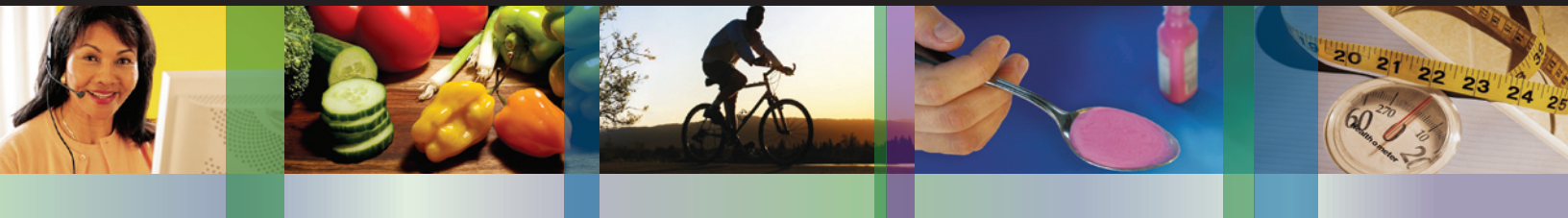
La mayoría de los casos de enfermedades transmitidas por los alimentos son leves, pero en algunos casos pueden causar problemas de salud graves. La infección con cierta cepa de la bacteria *E. coli* puede provocar un trastorno poco común, principalmente en los niños, que puede hacer que los riñones y otros órganos dejen de funcionar. Otros tipos de bacterias en los alimentos pueden causar aborto espontáneo o muerte.

¿Quiénes tienen probabilidades de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos?

Cualquiera puede contraer estas enfermedades a partir de alimentos contaminados, pero algunas personas son más vulnerables a la infección. Aquellos con más probabilidades de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos son

- personas que no tienen un sistema inmunitario sano
- niños pequeños
- mujeres embarazadas y sus fetos
- adultos mayores





¿Cómo puedo protegerme de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos?

La preparación adecuada de los alimentos puede prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos en la mayoría de los casos. Algunas formas de prevenir que las bacterias nocivas se desarrollen en los alimentos son

- cocinar los alimentos lo suficiente y a una temperatura lo suficientemente alta como para destruir las bacterias
- refrigerar la comida preparada en un plazo de 2 horas después de su preparación, antes de que las bacterias se multipliquen
- lavar todas las frutas y verduras crudas con agua corriente
- no descongelar nunca alimentos en el mostrador de la cocina (debe usarse el refrigerador, agua corriente o el microondas)
- lavarse las manos, los utensilios y las superficies con agua y jabón antes y después de preparar la comida

¿Dónde puedo obtener más información sobre las enfermedades transmitidas por los alimentos?

National Digestive Diseases Information Clearinghouse

2 Information Way

Bethesda, MD 20892-3570

Teléfono: 1-800-891-5389

Fax: 703-738-4929

Correo electrónico: nddic@info.niddk.nih.gov

Internet: www.digestive.niddk.nih.gov

El National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC) es el Centro Coordinador Nacional de Información sobre las Enfermedades Digestivas, un servicio del National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). El NIDDK forma parte de los National Institutes of Health, que a su vez dependen del Department of Health and Human Services de los Estados Unidos.

Esta publicación no tiene derechos de autor. El NDDIC otorga su permiso a los usuarios de esta publicación para que pueda ser reproducida y distribuida en cantidades ilimitadas.



La Serie del NIDDK para el Conocimiento y la Prevención está concebida para que usted se pregunte: “¿Podría tratarse de mí o de alguien que me importa?” Por favor léalo con cuidado. Puede obtener más información sobre este tema y otros títulos de la serie a través del National Digestive Diseases Information Clearinghouse (NDDIC), o por Internet en www.digestive.niddk.nih.gov. También puede encontrar y leer las publicaciones del NDDIC disponibles en español en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/indexsp.asp.



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH
AND HUMAN SERVICES
National Institutes of Health

NIH Publication No. 07-6191S
Junio 2007