

Evite el Botulismo

Las bacterias son organismos muy pequeños. Se encuentran por todas partes en nuestro medio ambiente. No podemos verlos, olerlos ni saborearlos. Algunas bacterias son inofensivas. Otras causan envenenamiento con alimentos. El botulismo es un tipo raro de envenenamiento con alimentos y puede ser muy grave.

Ciertas bacterias que crecen donde hay poco oxígeno, como alimentos enlatados, causan botulismo. La bacteria produce una toxina o veneno que puede ser fatal sin tratamiento.

Prevenga el botulismo: No compre ni use latas de alimentos que estén abolladas, rotas o infladas. Deshágase de cualquier alimento que tenga un olor o color extraño. No pruebe o coma ninguna comida si sospecha que se ha echado a perder. No le dé miel de abejas a los bebés.

Al envasar alimentos, use el tiempo y utensilios de procesamiento recomendados para todos los alimentos. Asegúrese de usar una enlatadora a presión y siga cuidadosamente las instrucciones para las carnes y vegetales.

No pruebe comida enlatada en casa que pueda estar contaminada o si no sabe cómo fue enlatada. Comuníquese con su oficina local de la Extensión Cooperativa e infórmese sobre cómo saber si la comida enlatada en casa puede estar descompuesta y el manejo adecuado de alimentos que usted sospeche que no están en buen estado.

Síntomas del botulismo

- ▶ Ocurren entre 12 y 48 horas después de haber comido. ¡Es muy importante que reciba tratamiento médico inmediatamente!
- ▶ Dificultad para ver (visión doble).
- ▶ Dificultad para hablar y tragar.
- ▶ Dificultad para respirar.
- ▶ Mareo.
- ▶ Retortijones y diarrea.



Lucia L. Kaiser, Especialista en nutrición, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en:

<http://extensionespanol.net>

PUVM11s