

La prevención más eficaz: cocinar completamente y enfriar de forma rápida.

HAY VARIAS OPCIONES:

- * Consumirlo inmediatamente después del cocinado (como máximo 2-4 horas después).
- * Mantenerlo en caliente hasta el consumo (a 65 °C o más): puede mantenerlo en el fuego o utilizar mesas calientes.
- * Enfriarlo rápidamente para un consumo posterior.

1. Consejos para enfriar rápido

- * Cambiar del recipiente de cocinado a otros, preferiblemente de pequeña cantidad.
- * Bajar la temperatura de 60 °C a 10 °C en 2 horas y seguir disminuyendo hasta los 4 °C. Emplear un abatidor de temperatura u otro sistema alternativo.

2. Una vez frío, mantenerlo por debajo de 4 °C: refrigerado o congelado.

3. Recalentamiento antes del consumo:

- * Calentamiento rápido hasta que alcance al menos 65 °C en el centro y consumirlo inmediatamente.

Ampliar información:



Edita: Dirección General de Salud Pública
Consejería de Sanidad. © Comunidad de Madrid
Diseño y maquetación: BOCM
Impresión: BOCM
Edición: Primera, 11/2018
Tirada: 2.500 ejemplares
Depósito Legal: M-35.583-2018
Impreso en España - Printed in Spain



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la Comunidad de Madrid y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.
comunidad.madrid/publicamadrid



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

*El cocido sírvalo
CALIENTE o ENFRÍELO
rápidamente*



*Así se evitan
las gastroenteritis por
Clostridium perfringens*



¿Qué riesgo tiene el cocido?

En los últimos años, la mayoría de los afectados en la Comunidad de Madrid por la bacteria *Clostridium perfringens* había consumido cocido. El resto había ingerido otros guisos a base de carne (salsas de carne, estofados, albóndigas, etc.).

¿Qué síntomas produce?

A las 10-12 horas de haber consumido el alimento, aparece una gastroenteritis con diarrea acuosa, malestar general y dolor abdominal, que suele durar de 12 a 24 horas.

La enfermedad afecta más a los niños y a los ancianos.

¿Cómo se contamina el guiso?

A pesar de la cocción, en el cocido y otros guisos pueden sobrevivir un pequeño número de esporas de *Clostridium perfringens*. **Si se consumen inmediatamente, no producen enfermedad.**

Sin embargo, si el plato se deja **enfriar lentamente fuera de la nevera**, esas esporas **germinan y producen** bacterias que se **multiplican en el alimento**.

Al consumirlo, se **liberan toxinas** en el intestino produciendo una gastroenteritis.

Si los guisos se enfrían rápidamente, se evita que las esporas germinen.

En restaurantes, comedores escolares, residencias de ancianos..., hay mayor riesgo cuando los alimentos se preparan en grandes cantidades y con mucha antelación a su consumo.

Eso dificulta enfriar rápidamente la comida y favorece el crecimiento de la bacteria.