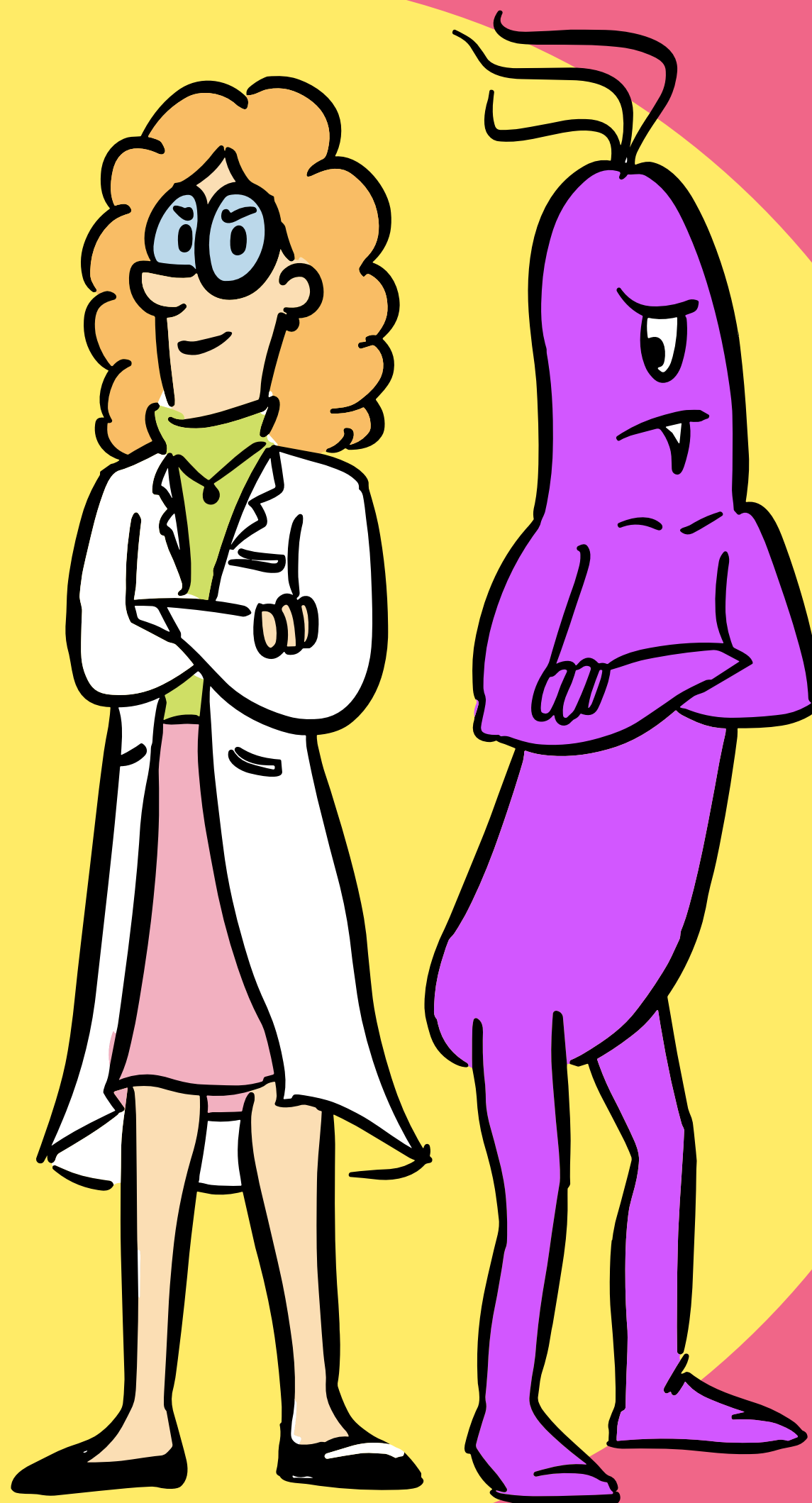


ALIMENTOS CRUDOS

¿QUÉ DICE
LA CIENCIA?

EL CÓMIC CIENTÍFICO
DEL BFR



EL QUÍMICO FRANCÉS LOUIS PASTEUR INVESTIGÓ EL PROCESO DE FERMENTACIÓN EN 1861 Y DESCUBRIÓ ...

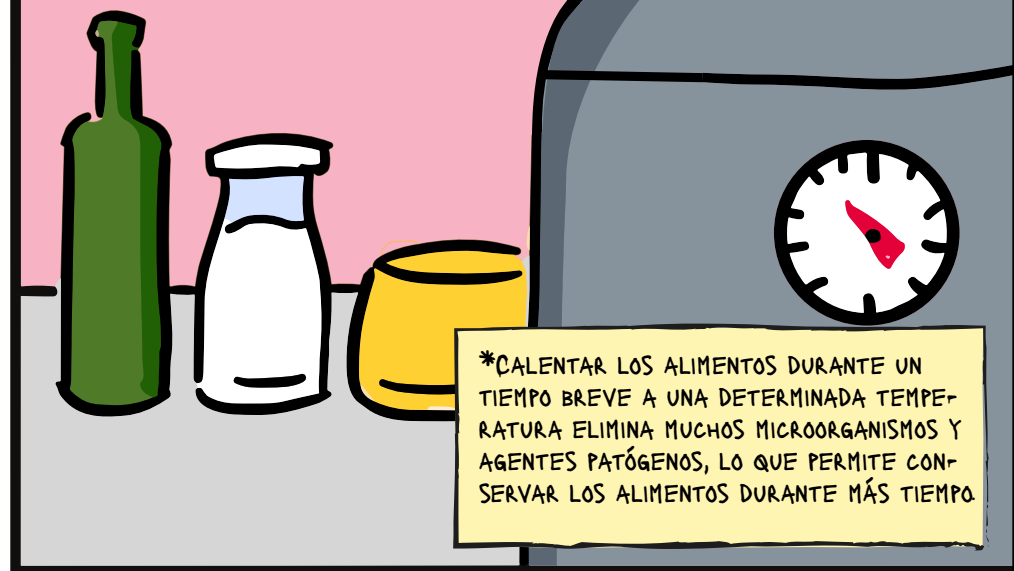


... MICROORGANISMOS QUE CAUSAN EL DETERIORO DE LOS ALIMENTOS Y TAMBIÉN DESENCADENAN INFECCIONES Y ENFERMEDADES.



A PARTIR DE LA "TEORÍA DE LOS GÉRMENES" DE PASTEUR SE CREARON MÉTODOS PARA REDUCIR LOS MICROORGANISMOS PATÓGENOS EN LOS ALIMENTOS. UNO DE ESTOS MÉTODOS LLEVA SU NOMBRE;

PASTEURIZACIÓN*



¡MUCHAS PERSONAS CONSIDERAN QUE LA COMIDA CRUDA ES SALUDABLE!

EL CONSUMO DE PRODUCTOS ANIMALES CRUDOS, PERO TAMBIÉN DE FRUTAS Y VERDURAS, PUEDE PROVOCAR INFECCIONES.

LA CAUSA; LOS AGENTES PATÓGENOS COMO SALMONELA, LISTERIA, CAMPYLOBACTER Y VIRUS ...

¿ES ESTO CIERTO?

¿QUÉ DICE LA CIENCIA?

SI ESTOS ALIMENTOS SE CONSUMEN CRUDOS O CASI CRUDOS, NO SE REFRIGERAN SUFICIENTEMENTE O SI LOS AGENTES PATÓGENOS SE TRANSFIEREN A OTROS PRODUCTOS LISTOS PARA EL CONSUMO DURANTE SU PREPARACIÓN, PUEDEN PRODUCIRSE INFECCIONES DE ORIGEN ALIMENTARIO.

LOS AGENTES PATÓGENOS SOLO SE ELIMINAN AL CALENTAR LOS ALIMENTOS.



EN ALEMANIA SE REGISTRAN CADA AÑO APROXIMADAMENTE 100.000 INFECCIONES DE ORIGEN ALIMENTARIO.



EL NÚMERO DE CASOS NO DECLARADOS ES PROBABLEMENTE MUCHO MAYOR.

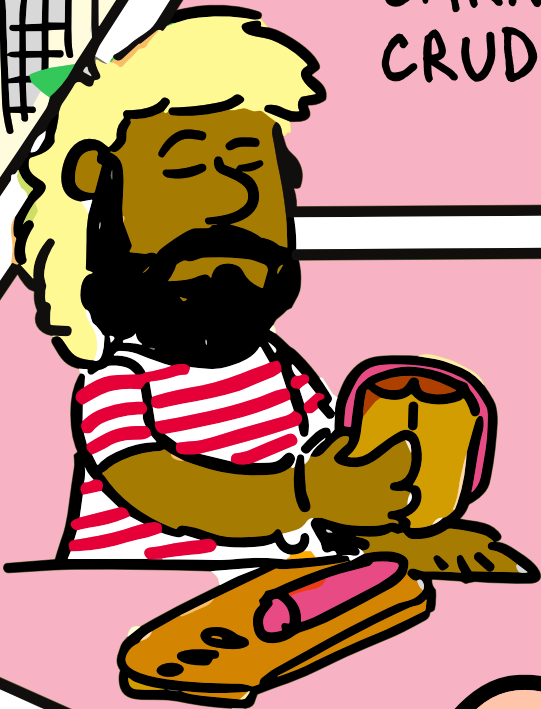
FUENTE:
1.004 ENCUESTADOS,
MONITOREO DE CONSUMIDORES DEL BFR
2023, ESPECIAL ALIMENTOS CRUDOS

HÁBITOS ALIMENTARIOS

PORCENTAJE DE LA POBLACIÓN QUE CONSUME
AL MENOS UNA VEZ AL MES ALIMENTOS CRUDOS
O SIN CALENTAR.



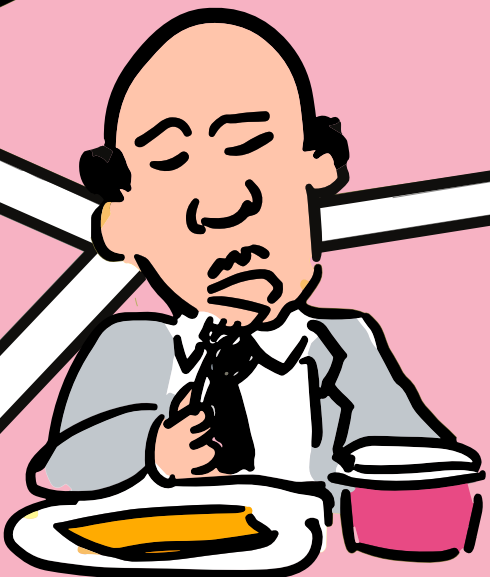
38%
CARNE
CRUDA



73%
SALCHICHA
CRUDA O
JAMÓN CRUDO

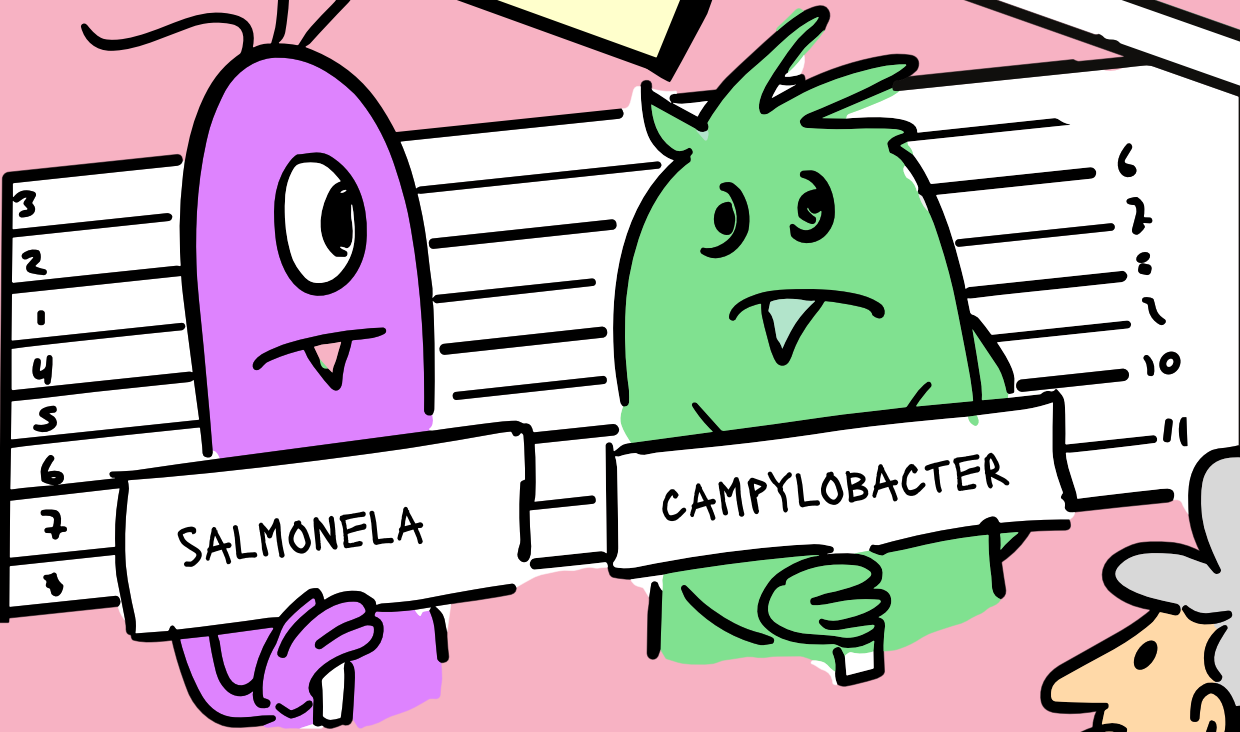


57%
QUESO FRESCO
DE LECHE CRUDA



33%
BERRIES
CONGELADOS Y
PESCADO AHUMADO
EN FRÍO

CONOCIMIENTO SOBRE LOS
AGENTES PATÓGENOS

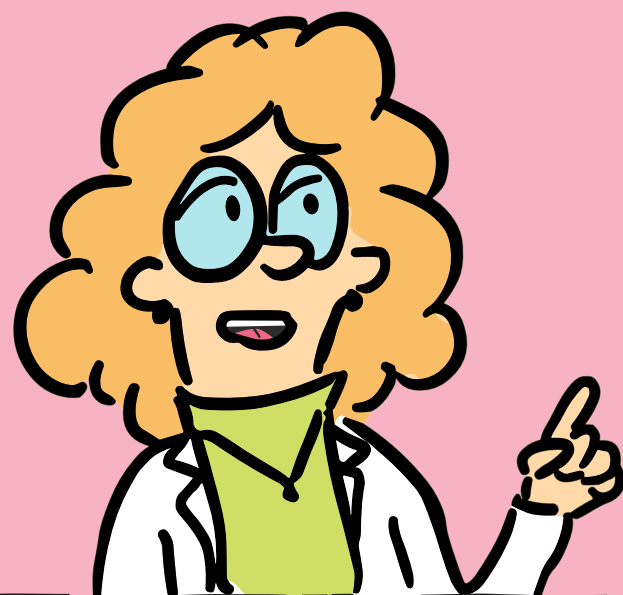


EL 98% CONOCE LA SALMONELA

EL
23%
CONOCE EL CAMPYLOBACTER, EL PATÓGENO
CAUSANTE DE LA INFECCIÓN ALIMENTARIA
BACTERIANA MÁS FRECUENTE EN ALEMANIA
Y EUROPA.

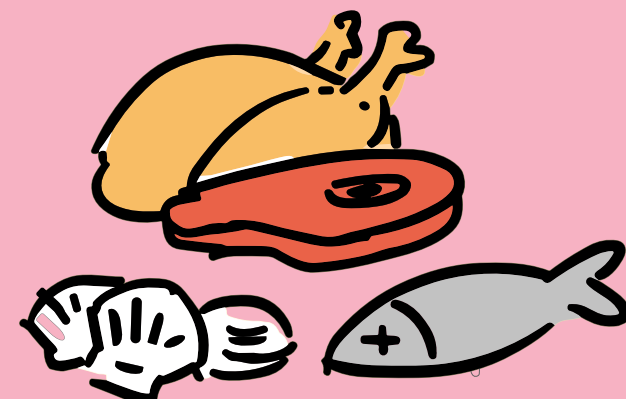
PERCEPCIÓN DEL RIESGO

"¿CÓMO EVALÚA USTED EL RIESGO PARA SU SALUD AL CONSUMIR LOS SIGUIENTES ALIMENTOS?"



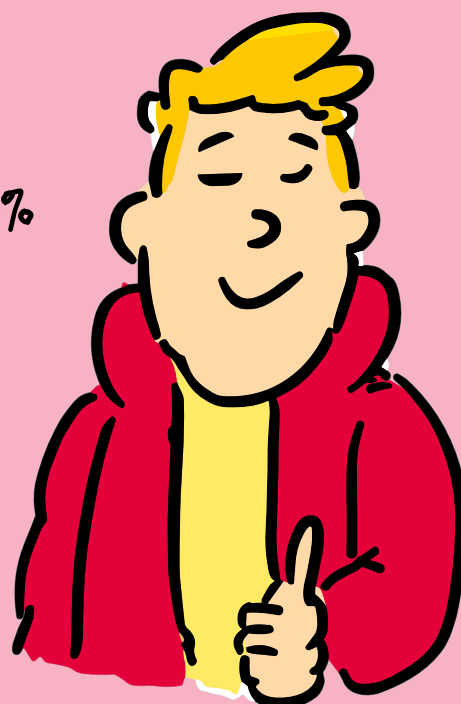
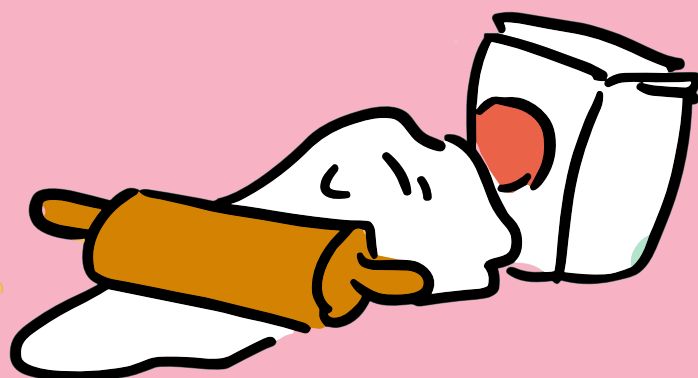
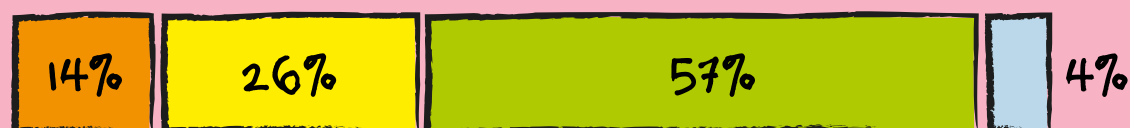
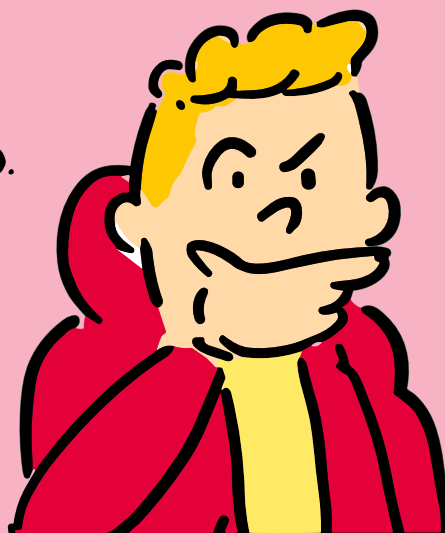
EL 45%

VE UN RIESGO (MUY) ALTO EN EL CONSUMO DE PESCADO Y MARISCO CRUDO. LA CARNE Y LOS HUEVOS CRUDOS SE CONSIDERAN IGUALMENTE RIESGOSOS (42 %).



EL 79% CONSIDERA QUE LOS BERRIES CONGELADOS TIENEN UN RIESGO (MUY) BAJO PARA LA SALUD.

+++ LA FRUTA Y LA VERDURA CONTIENEN NUTRIENTES POSITIVOS PARA LA SALUD. PERO EN SU CAMINO DEL CAMPO A LA MESA, PUEDEN CONTAMINARSE CON AGENTES PATÓGENOS.



EL 57%

CONSIDERA QUE CONSUMIR MASA DULCE CRUDA SIN HUEVO SOLO IMPLICA UN RIESGO BAJO.

+++ AUNQUE RESULTE TENTADOR, NO SE DEBE PROBAR LA MEZCLA CRUDA AL PREPARAR LA MASA, CON O SIN HUEVO. EL MOTIVO SON LAS BACTERIAS EHEC/STEC QUE PUEDEN ESTAR EN LA HARINA. LOS HUEVOS PUEDEN CONTENER SALMONELAS.

SOBRE LA ENCUESTA DEL BFR
FUENTE: 1.004 ENCUESTADOS,
MONITOREO DE CONSUMIDORES
DEL BFR 2023,
ESPECIAL ALIMENTOS CRUDOS

(MUY) ALTO MEDIO (MUY) BAJO NO SE ESPECIFICA

+++ LOS PRINCIPIOS DE LA HIGIENE ALIMENTARIA +++

LAVARSE LAS MANOS

ES NECESARIO LAVARSE BIEN LAS MANOS CON JABÓN Y SECÁRSELAS ANTES DE PREPARAR LOS ALIMENTOS.



ESTA RECOMENDACIÓN TAMBIÉN ES VÁLIDA ENTRE LAS DISTINTAS FASES DE LA PREPARACIÓN SI LAS MANOS ENTRAN EN CONTACTO CON ALIMENTOS CRUDOS.

RESPETAR LAS NORMAS DE HIGIENE CULINARIA PARA QUE LOS AGENTES PATÓGENOS NO PASEN DE LOS ALIMENTOS CRUDOS A OTROS ALIMENTOS.

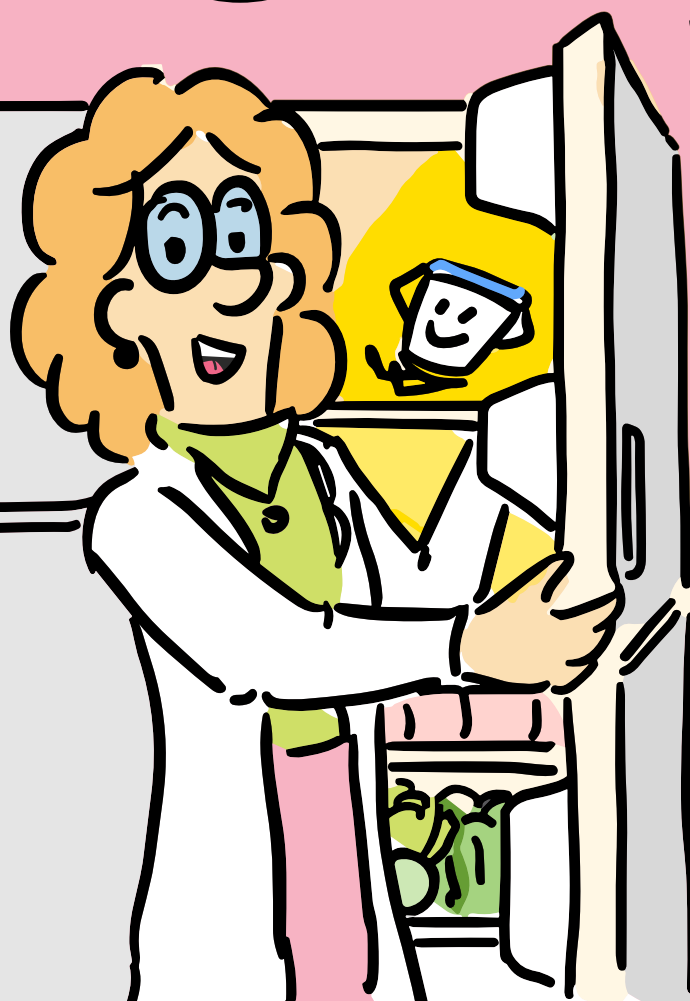
EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA

PARA EVITAR LA CONTAMINACIÓN CRUZADA, SOLO DEBEN UTILIZARSE UTENSILIOS DE COCINA BIEN LIMPIOS, COMO TABLAS DE CORTAR Y CUBIERTOS, PARA LOS ALIMENTOS QUE NO SE VAN A CALENTAR ANTES DE CONSUMIRLOS.



MANTENER LA CADENA DE FRÍO

CONSERVAR LOS ALIMENTOS PERECEDEROS EN EL FRIGORÍFICO A UNA TEMPERATURA ENTRE 2°C Y MÁXIMO 7°C.



REFRIGERACIÓN TAMBIÉN EN EL EXTERIOR

SI SE OFRECEN ALIMENTOS PERECEDEROS DURANTE UN TIEMPO PROLONGADO, EN BARBACOAS, PÍCNICS O FIESTAS EN EL JARDÍN, ES NECESARIO ASEGURARSE DE QUE ESTÉN SUFICIENTEMENTE REFRIGERADOS.



CALENTAR LA COMIDA

CALENTAR LOS ALIMENTOS CRUDOS DE ORIGEN ANIMAL ANTES DE CONSUMIRLOS, DE MODO QUE TODAS LAS PARTES DEL ALIMENTO ALCANCEN LOS 70°C DURANTE AL MENOS 2 MINUTOS.

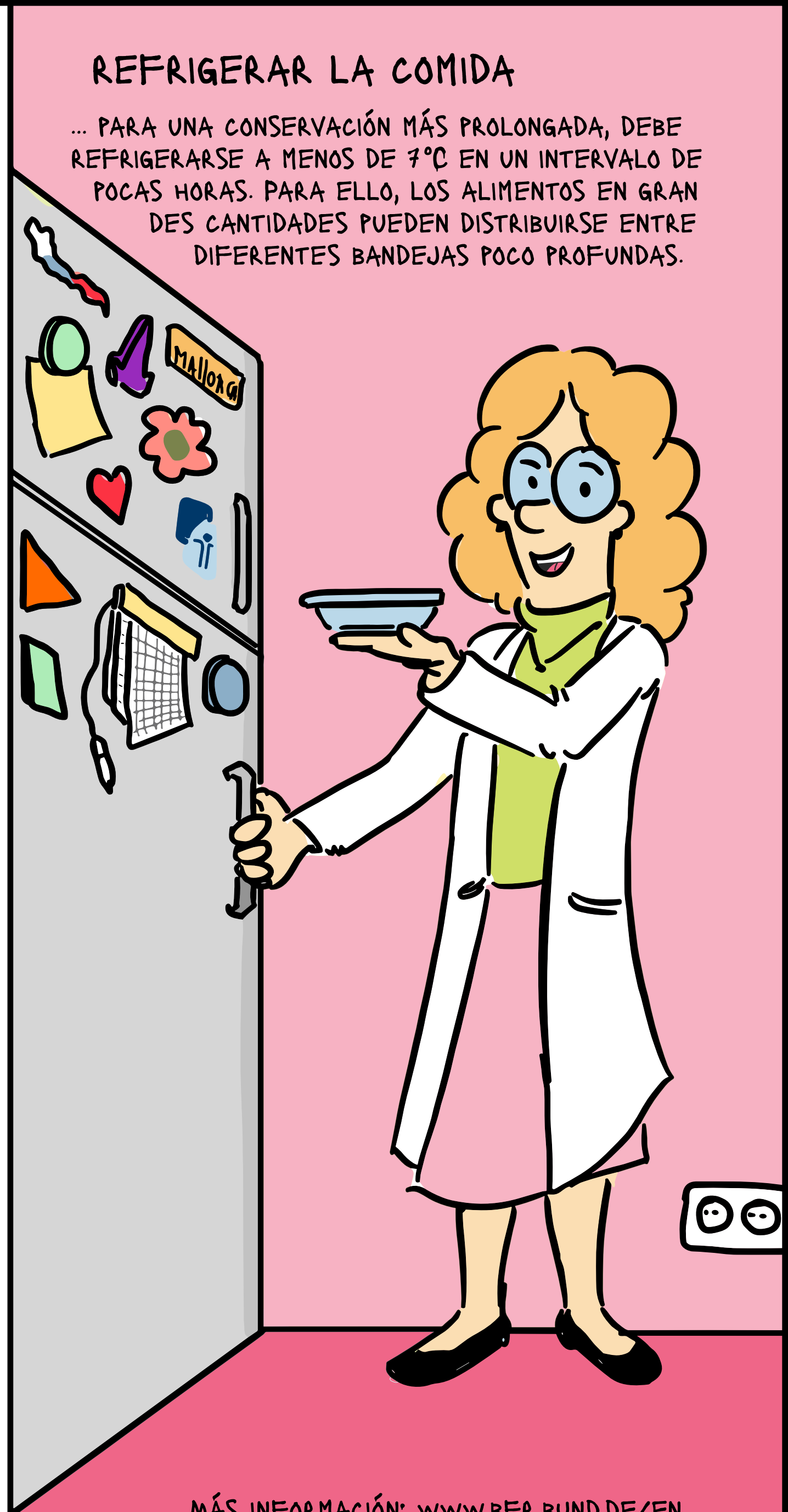


MANTENER LA COMIDA CALIENTE

LOS ALIMENTOS CALIENTES DEBEN MANTENERSE A UNA TEMPERATURA SUFICIENTE (MÍNIMO 60°C EN TODAS LAS PARTES DEL ALIMENTO) O ...

REFRIGERAR LA COMIDA

... PARA UNA CONSERVACIÓN MÁS PROLONGADA, DEBE REFRIGERARSE A MENOS DE 7°C EN UN INTERVALO DE POCAS HORAS. PARA ELLO, LOS ALIMENTOS EN GRANDES CANTIDADES PUEDEN DISTRIBUIRSE ENTRE DIFERENTES BANDEJAS POCO PROFUNDAS.



Esta versión del texto es una traducción del original en alemán, que es la única versión legalmente vinculante.

Aviso legal

Editor:

German Federal Institute for Risk Assessment | BfR

Instituto Federal Alemán de Evaluación de Riesgos | BfR

Max-Dohrn-Straße 8-10

10589 Berlin, Germany

T +49 30 18412-0

F +49 30 18412-99099

bfr@bfr.bund.de

bfr.bund.de/en

Entidad de derecho público

Representada por su presidente, el Profesor Dr. Dr. Dr. h. c. Andreas Hensel

Autoridad supervisora: Ministerio Federal de Agricultura, Alimentación e Identidad Regional (BMLEH)

Responsable según la ley de prensa: Dr. Suzan Fiack

N.º de identificación a efectos del IVA: DE 165 893 448

ISSN: 3053-9056 (Online) | 3053-9145 (Print)

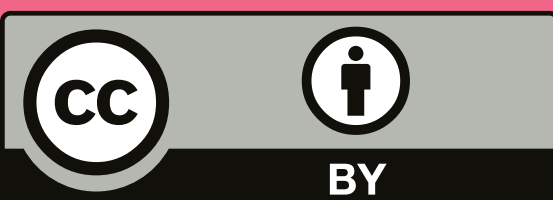
DOI: 10.17590/20251110-093338-0

Edición: julio de 2026

Acerca del BfR

El Instituto Federal Alemán de Evaluación de Riesgos (BfR) es una institución científicamente independiente dentro del ámbito del Ministerio Federal de Agricultura, Alimentación e Identidad Regional (BMLEH). Protege preventivamente la salud de las personas en las áreas de la salud pública y la salud pública veterinaria. El BfR asesora al Gobierno Federal y a los estados federados en cuestiones de seguridad sobre alimentos y piensos, sustancias químicas y productos.

El BfR lleva a cabo sus propias investigaciones sobre temas estrechamente relacionados con sus tareas de evaluación.



**BfR | Identifying Risks –
Protecting Health**

