



¿QUÉ ES LA CICLOSPORA?

La ciclospora es un parásito microscópico que causa una enfermedad intestinal conocida como ciclosporiasis. Hay algunos productos que se han relacionado, a través de los años, con brotes de ciclospora como las hierbas frescas (el perejil, el cilantro y la albahaca), las lechugas en bolsas y los vegetales de hojas verdes. También los guisantes dulces (snow peas), cebolletas (scallions) y algunas frutas como las bayas (berries), los mangos y las ensaladas o bandejas de frutas preparadas.

¿Cómo Ajusto mi Menu?

- La ciclospora se mata cuando las frutas, verduras y hierbas se cocinan a 158°F. Considere cambiar sus recetas para incluir solamente estos productos cocidos, no crudos.
- También considere cambiar sus platillos para excluir esos alimentos de alto riesgo, especialmente cuando hay más casos (generalmente durante los meses de verano).



Enjuague los Productos

- El enjuagar bien los productos agrícolas puede reducir la cantidad de ciclospora pero no la removerá por completo.
- Corte las partes del producto que estén dañadas o tengan abolladuras.
- Enjuague el producto antes de pelarlo para evitar la contaminación cruzada.
- Frote el producto suavemente mientras lo lava bajo el agua corriendo. No hay que usar jabones ni productos para lavar vegetales.
- Use un cepillo limpio para vegetales y estregue con cuidado los productos de cascara firme como los melones y los pepinos.
- Remueva las hojas más externas de las cabezas de lechuga y los repollos.

Higiene Personal



- Reduzca el riesgo de contaminación cruzada lavándose bien las manos y cambiando los guantes después de tocar productos crudos.

Guarde los Recibos y las Facturas

- Es muy importante que usted guarde los registros y las facturas de todas las frutas, verduras y hierbas frescas que compra.
- Si en algún momento se presenta una enfermedad relacionada con su negocio, el departamento de salud local necesitará copias de esas facturas.