



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Los Brotes: ¿son realmente saludables?

La División de Alimentos y Medicinas de Departamento de Agricultura de Carolina del Norte informa a la comunidad acerca del peligro de comer brotes de alfalfa o de otros tipos sin tomar las precauciones necesarias. Antes de comerlos es necesario conocer cómo comerlos.

Los Brotes Crudos o Casi Crudos Son Peligrosos

Si hablamos de riesgos de contaminación con bacterias por los alimentos nos encontramos con la sorpresa de que los brotes pueden resultar más peligrosos que los huevos, el pollo o la carne.

La razón para ello es que no existe un método confiable que permita descontaminar los brotes. Otros alimentos pueden lavarse y refrigerarse, pero cuando se trata de los brotes el caso es diferente, las bacterias pueden siempre crecer al interior de los brotes y no mueren con el lavado. Una vez que las bacterias ingresan en las semillas de los brotes, ni la radiación, ni el ultrasonido, ni el cloro pueden matarlas.

La única forma segura de comer brotes crudos o ligeramente cocidos es haciendo un análisis especial de cada brote que permite eliminar los brotes contaminados. Algunas grandes cadenas de restaurantes hacen este análisis, pero no todos los restaurantes tienen la capacidad de analizarlos.

Los brotes de diversos tipos han causado varias epidemias de contaminación alimenticia con las bacterias salmonela y E.coli 147:H7 y han afectado a personas de ambos sexos y de todas las edades.

Las personas saludables que se infectan con bacterias alimenticias por lo general tienen los siguientes síntomas: diarrea, náusea, cólico abdominal y fiebre durante varios días.

Las personas que se encuentran en los grupos de riesgo son los niños, las mujeres embarazadas y las personas con débil sistema inmunológico; ellos pueden tener consecuencias todavía más serias como: síndrome ureico hemolítico, el cual puede destruir los riñones y las personas pueden morir o; Artritis Reactiva en caso que la bacteria se localice en alguna articulación.

En los Estados Unidos, entre los años 2000 y 2002 se presentaron cuatro epidemias de contaminación por alimentos ocasionadas con brotes de granos y otros dos brotes ocasionados por brotes de alfalfa que fueron comidos crudos o ligeramente cocidos.

Si Desea Comer Brotes Esta Es La Forma Segura:

- Cocine muy bien los brotes antes de comerlos.
- Cuando compre un sánduche o una ensalada en un restaurante pida que no le incluyan brotes.
- Los brotes sembrados en casa también son peligrosos si se comen crudos o casi crudos, ya que las semillas podrían estar contaminadas. Si la semilla esta contaminada ya sea en su interior o en su parte externa, las bacterias se desarrollaran durante el tiempo de la germinación del brote.

**Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte:
919-733-7366**