

[Clostridium perfringens](#)

<b>Fuentes</b>	Carne de res, aves de corral, jugos de las carnes, alimentos dejados por largos períodos en mesas de vapor o a temperatura ambiente y alimentos en cuya cocción se excedió el tiempo o la temperatura.
<b>Período de incubación</b>	De 6 a 24 horas
<b>Síntomas</b>	Diarrea y calambres abdominales (sin fiebre ni vómitos),
<b>Duración de la enfermedad</b>	Menos de 24 horas. En casos graves, los síntomas pueden durar 1 a 2 semanas.
<b>Qué hacer</b>	Beba abundante líquido y descanse. Si no puede beber suficiente líquido para prevenir la deshidratación, llame a su médico.
<b>Prevención</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cocine bien los alimentos, sobre todo la carne de res, la carne de aves de corral y los jugos de carne, a una <a href="#">temperatura interior segura</a>.</li><li>• Utilice un termómetro para alimentos para asegurarse.</li><li>• Mantenga los alimentos calientes después de cocinarlos (a 140 °F (60 °C) y sirva los platos con carne calientes, dentro de las 2 horas posteriores a su cocción.</li><li>• Cocine bien las sobras en el microondas (165 °F (74 °C) o más).</li><li>• Refrigere las sobras dentro de las dos horas después de su preparación (a 40 °F (4 °C) o menos).</li><li>• Divida grandes cantidades de alimentos —como carnes asadas y ollas grandes de chile o estofado— en recipientes poco profundos y refrigere de inmediato. Es correcto poner los alimentos calientes directamente en el refrigerador.</li></ul>