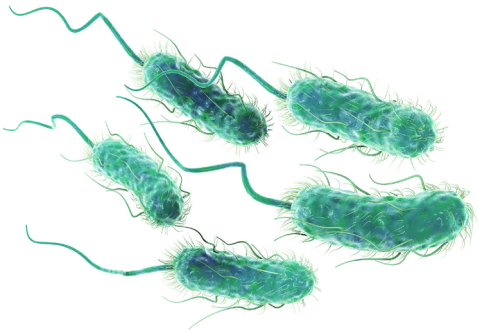
HAMBURGUESA POCO HECHA ¿SEGURO?

Sigue estos consejos para prevenir la toxiinfección alimentaria por *Escherichia coli* productora de toxinas Shiga (STEC), que puede tener graves consecuencias para la salud.

El consumo de alimentos crudos está de moda, pero puede implicar un riesgo para tu salud, especialmente en aquellos elaborados con carne de vacuno cruda o poco cocinada (hamburguesas, steak tartar, carpaccios, entre otros). Esto es debido a la posible contaminación de estas elaboraciones con microorganismos patógenos como *Escherichia coli* productora de toxinas Shiga (conocida como STEC).

Escherichia coli (E. coli) es una bacteria que forma parte de la microbiota habitual del intestino de personas y animales (especialmente de los rumiantes), y que se elimina a través de las heces. Aunque la mayoría de las cepas son inofensivas, algunas pueden causar toxiinfecciones alimentarias graves en los humanos.

La contaminación de la carne con STEC se puede producir en diferentes etapas de la cadena alimentaria, aunque generalmente se produce como consecuencia de prácticas incorrectas de higiene en establecimientos alimentarios o en los hogares.



Cuando se contamina la parte superficial de la carne con STEC, y ésta se pica o corta, las bacterias presentes en la superficie contaminarán con mayor probabilidad al resto del producto.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

SI COMES FUERA

Si consumes productos a base de carne de vacuno (especialmente de carne picada, como las hamburguesas) **preparados fuera de casa**:

- **Pide la carne bien hecha**. El operador de la empresa alimentaria es responsable de ofrecer a los consumidores alimentos seguros y de adoptar las medidas de control adecuadas para controlar un peligro (p. ej. la presencia de STEC). No obstante, la carne poco hecha presenta mayor riesgo.
- Para comprobar que la carne está completamente cocinada puedes fijarte en si ha cambiado de color, perdiendo el tono rojizo.

Esta recomendación es especialmente importante en ancianos, niños o personas inmunodeprimidas.

EN CASA

Cuando prepares estos alimentos **en casa**, recuerda que debes evitar contaminaciones cruzadas y cocinarlos completamente a una temperatura mayor o igual a 70°C durante al menos 2 minutos. Si vas a picar la carne tú mismo/a, para eliminar la contaminación superficial, podrías saltear la pieza de carne antes del picado.

Si necesitas ampliar información sobre STEC, puedes consultar nuestra web.

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

Edita:
© Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030
Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)
https://cpage.mpr.gob.es/

NIPO: 236-25-009-9
2ª edición
Fecha edición: 2025