

EVITA LA LISTERIOSIS: CONSEJOS PRÁCTICOS PARA GRUPOS DE RIESGO



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición



¿QUÉ ES LA LISTERIOSIS?



La listeriosis es una enfermedad de transmisión alimentaria causada por la bacteria ***Listeria monocytogenes***. Esta bacteria se caracteriza por su **capacidad de sobrevivir y multiplicarse** en condiciones adversas como **ambientes ácidos** y **temperaturas de refrigeración**, lo que favorece que esté ampliamente distribuida en el medio ambiente (suelo, plantas, heces, aguas residuales, etc.), por lo que puede llegar a los alimentos a través de distintas vías.

En los lugares de elaboración de alimentos, puede entrar a través de las materias primas, así como por el agua, suelo o aire, y asentarse

en zonas húmedas del establecimiento como desagües o áreas con agua estancada.

Además, puede formar **biofilms**, lo que facilita su persistencia y dificulta su eliminación, aumentando el riesgo de contaminación cruzada hacia equipos, utensilios o incluso guantes y ropa del personal, de manera que puede acabar llegando al alimento por contacto directo o indirecto con estas superficies o durante la manipulación.

Listeria monocytogenes es **sensible al tratamiento térmico**, siempre que se apliquen temperaturas y tiempos adecuados.

¿Qué síntomas produce? ¿Cómo afecta a los grupos de riesgo?

En personas sanas, la listeriosis suele ser asintomática o cursar con una sintomatología gastrointestinal leve. Sin embargo, en determinados grupos de personas considerados de riesgo pueden presentarse cuadros más graves de la enfermedad, que incluyen **infección del sistema nervioso central (como meningitis o encefalitis) y sepsis grave y, en mujeres embarazadas, aborto espontáneo, muerte fetal o parto prematuro.**

SÍNTOMAS TÍPICOS	GRUPOS DE RIESGO
Fiebre Dolor muscular intenso Dolor de cabeza Rigidez de cuello Diarrea persistente	Personas mayores de 65 años Personas con el sistema inmune comprometido Mujeres embarazadas y neonatos Niños <5 años

* Acude a tu médico si presentas alguno de estos síntomas y, en particular, si perteneces a uno de los grupos de riesgo.

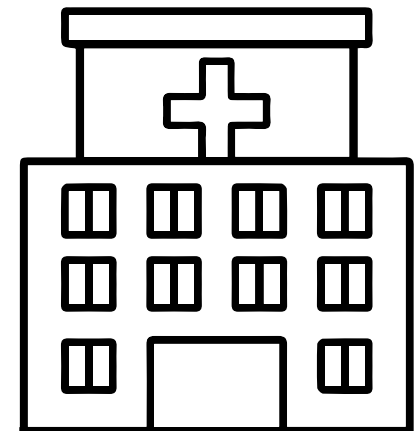
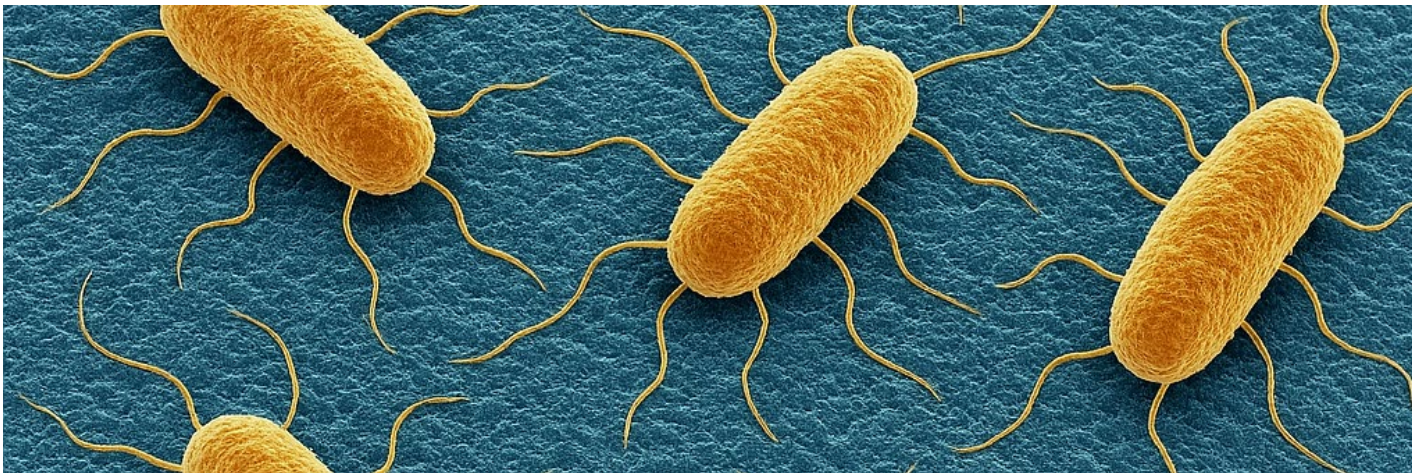


¿Por qué la listeriosis puede ser más grave en los grupos de riesgo?

Los **grupos de riesgo** hacen referencia a aquellos individuos cuyo sistema inmune está debilitado de algún modo, lo cual hace que sean más susceptibles de contraer listeriosis y, en consecuencia, tengan mayor probabilidad de desarrollar síntomas más graves.

Aunque la listeriosis es poco frecuente y presenta baja prevalencia en comparación con otras zoonosis de transmisión alimentaria, la enfermedad en los grupos de riesgo suele ser grave y tiene **altas tasas de hospitalización y mortalidad (hasta el 30%)**.

El período de incubación suele ser de entre 1 y 2 semanas, pero puede alargarse hasta los 90 días.



¿Qué personas se deben considerar como grupo de riesgo y por qué?

PERSONAS MAYORES DE 65 AÑOS

Con el paso de los años **el sistema inmune se debilita** y tiene **menor capacidad de respuesta** frente a los **agentes infecciosos**.



PERSONAS CON EL SISTEMA INMUNE COMPROMETIDO

Las personas que padecen determinadas enfermedades y están sometidas a tratamientos concretos para ayudar a combatir dichas enfermedades pueden ver su **sistema inmune debilitado**, puesto que los medicamentos que se administran son, de manera general, **inmunosupresores**. Algunos ejemplos de estas enfermedades son: **cáncer, diabetes, VIH/SIDA, desnutrición, enfermedad renal crónica o cirrosis**, entre otras. También se incluyen en este grupo las **personas trasplantadas** o las personas con **enfermedades autoinmunes**.



MUJERES EMBARAZADAS Y NEONATOS

El embarazo es un proceso en el que el cuerpo de las mujeres experimenta una serie de **cambios fisiológicos e inmunológicos** que **aumentan la susceptibilidad** frente a ciertas infecciones, como la listeriosis. En las mujeres embarazadas se produce una sintomatología inespecífica. Además, *Listeria monocytogenes* puede **transmitirse al feto a través de la placenta** provocando abortos, nacimientos prematuros, que los bebés nazcan muertos e incluso graves secuelas neurológicas en el sistema nervioso central de los neonatos, siendo una de las principales complicaciones la **meningitis**.



NIÑOS MENORES DE 5 AÑOS

El **sistema inmune** en niños menores de 5 años **no está completamente desarrollado**, lo que los hace **más vulnerables a las infecciones** causadas por bacterias como *Listeria monocytogenes*.

Asimismo, su estómago produce una menor cantidad de ácido que en el caso de los adultos, facilitando que las bacterias patógenas sobrevivan y causen enfermedad.



¿Cómo se transmite?

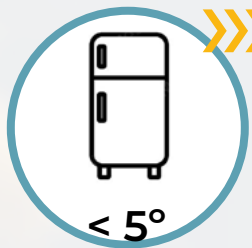
La principal vía de transmisión al ser humano es el **consumo de alimentos contaminados**. *L. monocytogenes* puede encontrarse tanto en alimentos crudos como en alimentos procesados que se han contaminado en alguna de las etapas de la cadena alimentaria. Un riesgo particular lo constituyen los **alimentos listos para el consumo refrigerados y con una vida útil prolongada**.



Consejos prácticos para reducir el riesgo de listeriosis:



Respetar las indicaciones que figuran en el etiquetado de los alimentos sobre las condiciones de conservación y uso y el marcado de fechas.
#respetaloqueedicelaetiqueta.



Asegúrate de que los alimentos que requieran conservarse en refrigeración se mantengan a **temperaturas inferiores a 5°C**.



Almacena las sobras de comida en refrigeración en recipientes cerrados. No las consumas frías y recalientalas adecuadamente (**70°C al menos 2 minutos**). Cuando recalientes en microondas, remueve el producto para asegurarte de que la temperatura sea uniforme y caliéntalo hasta que comience a desprender vapor.



Los **vegetales** que vayas a consumir **en crudo o poco cocinados, lávalos con agua potable**. Lava también el exterior de melones u otras frutas que no se van a pelar. Si decides emplear productos químicos (p. ej., lejía), consulta la etiqueta para saber aquellos que se pueden utilizar y ten en cuenta las indicaciones para su correcto uso.

En personas con inmunodepresión grave los profesionales sanitarios pueden recomendar, en función del caso, evitar frutas y verduras crudas (incluidas ensaladas) aunque se hayan lavado, y priorizar aquellas que estén cocinadas, en conserva o pasteurizadas.



Si se trata de **alimentos listos para el consumo calientes** (p. ej., pollo asado) **asegúrate de consumirlos lo antes posible** una vez preparados. Si esto no es posible, mantenlos en refrigeración y recalientalos adecuadamente.

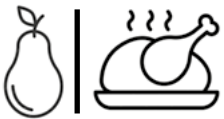
Recuerda seguir estas normas de higiene básicas en la manipulación de alimentos:



Lávate las manos con jabón y agua antes y después de manipular los alimentos, y especialmente después de ir al baño.



Mantén la limpieza de las superficies y los utensilios de cocina utilizados en el lugar de preparación de los alimentos.



Separa los alimentos crudos de los cocinados.



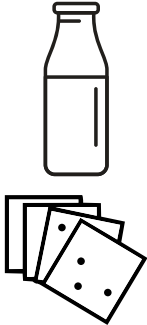
Cocina completamente la carne, el pescado y los huevos antes de su consumo.

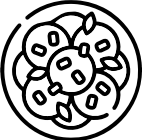
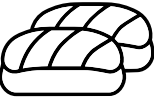
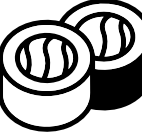


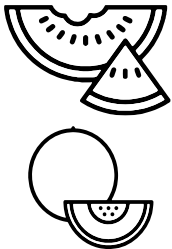
Minimiza el tiempo durante el que el alimento se encuentra fuera de la cadena de frío.



Si perteneces a un **grupo de riesgo** o si preparas alimentos para personas que pertenecen a grupos de riesgo (p. ej., en residencias, hospitales, centros sociosanitarios o comedores escolares), ten en cuenta las siguientes opciones a la hora de elegir los alimentos:

	EVITA 	ELIGE ESTO EN SU LUGAR 
	» Leche no pasteurizada (cruda)	» Leche pasteurizada (fresca) o leche UHT
	» Cualquier tipo de queso elaborado con leche no pasteurizada (cruda) » Quesos loncheados y quesos rallados industriales	» Quesos elaborados a base de leche pasteurizada » Cualquier queso si se cocina a temperaturas superiores a 70°C durante al menos 2 minutos » Queso rallado para consumir en el momento
	» Huevos crudos o preparaciones elaboradas con huevos crudos (p. ej., salsas y mayonesas caseras, mousses, merengues, tiramisú, helados caseros, etc.) » Tortillas poco cuajadas	» Huevos cocidos (duros) y huevos fritos o a la plancha bien cuajados » Tortillas bien cuajadas » Mayonesas y otras salsas elaboradas con huevo pasteurizado » Postres y productos de pastelería (flanes, natillas, bizcochos, mousses, rellenos, cremas) elaborados con huevo pasteurizado o sometidos a tratamiento térmico (>70° C 2 minutos)

	EVITA 	ELIGE ESTO EN SU LUGAR 
	» Carne cruda (p. ej., carpaccios, steak tartar) o poco cocinada	» Carne a la plancha o a la parrilla bien cocinada (sin tonos rojizos o jugos rosados) » Carne guisada, estofada o asada completamente » Carne picada bien cocinada (p. ej., en hamburguesas)
	» Productos cárnicos listos para el consumo refrigerados (p. ej., jamón cocido, fiambres, paté) » Productos cárnicos loncheados (embutidos) » Productos cárnicos crudos curados (chorizo, salchichón, salami, jamón curado)	» Jamón cocido y fiambres recalentados » Fiambre en lata » Patés pasteurizados que se consumen calientes o patés enlatados y estables a temperatura ambiente. » Productos cárnicos crudos curados si se cocinan a más de 70°C durante 2 minutos (en croquetas, rehogados, pizzas, ...)
 	» Pescado crudo (p.ej., sushi, sashimi, ceviche, carpaccios) o poco cocinado » Pescado ahumado refrigerado o marinado (p. ej., salmón ahumado, boquerones en vinagre, arenques marinados) » Mariscos parcialmente cocidos (p. ej., langostinos, gambas, cangrejos) o crudos (ostros, almejas, mejillones)	» Pescado a la plancha o a la parrilla bien hecho (sin zonas crudas o translúcidas) » Pescado al horno, guisado o al vapor completamente cocinado » Pescado ahumado en conserva (no refrigerado) » Mariscos completamente cocinados, mariscos en conserva o semi-conserva (p.ej., mejillones en escabeche)

	EVITA 	ELIGE ESTO EN SU LUGAR 
	» Frutas, verduras y hortalizas crudas que no se hayan pelado o lavado previamente » Ensaladas embolsadas » Ensaladas consumidas fuera de casa	» Frutas frescas peladas, cocidas (compotas), en conserva (al natural, en almíbar o en lata) o pasteurizadas (purés infantiles, bolsitas de fruta triturada) » Verduras cocidas (hervidas, al vapor, salteadas, al horno) o crudas si han sido lavadas previamente
	» Preparaciones con frutas y verduras congeladas envasadas si en el etiquetado indica que se deben cocinar previamente (p. ej., batido de espinacas)	» Hortalizas en conserva (p.ej., menestras, guisantes, pimientos asados) » Ensaladas preparadas en casa con vegetales lavados o elaboradas con ingredientes cocidos » Frutas y verduras congeladas envasadas y cocinadas previamente
	» Frutas cortadas (melón, sandía, mango, piña) que hayan estado a temperatura ambiente más de 2 horas (como puede ocurrir en un picnic, un coche, un buffet) » Frutas cortadas que hayan estado en refrigeración durante más de una semana	» Frutas recién cortadas, para consumir en el momento. » Frutas cortadas refrigeradas durante poco tiempo (entre 1-3 días)
	» Brotes crudos (p.ej., alfalfa, soja) o poco cocinados.	» Brotes cocinados
	» Zumos envasados sin pasteurizar (incluidos los que preparas y envasas tú mismo en comercio al por menor)	» Zumos o néctares de fruta pasteurizados

* En personas con inmunodepresión grave los profesionales sanitarios pueden recomendar, en función del caso, evitar frutas y verduras crudas (incluidas ensaladas) aunque se hayan lavado, y priorizar aquellas que estén cocinadas, en conserva o pasteurizadas.

	EVITA 	ELIGE ESTO EN SU LUGAR 
	» Alimentos listos para el consumo y envasados que contienen ingredientes susceptibles de contaminación por <i>Listeria</i> (p. ej., sándwiches, ensaladas, etc)	» Sándwiches preparados en casa con ingredientes cocinados y vegetales lavados/desinfectados » Sándwiches elaborados con ingredientes en conserva » Sándwiches calientes preparados en el momento





Edita:

© Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN)

<https://cpage.mpr.gob.es/>

NIPO: 236-26-004-6

Fecha edición: 2026



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



agencia
española de
seguridad
alimentaria y
nutrición