

# ¿Es seguro comer carne de pollo?

Como alimento es una opción accesible y nutritiva; sin embargo, si su carne no está bien cocida puede provocar intoxicación alimentaria de gravedad.

En la carne de pollo, las bacterias proliferan entre los 5 y los 60° Centígrados (C). De ahí la importancia de que se mantenga en refrigeración a menos de 5°C y que, al cocinarse, alcance más de 60°C.

Desde el mes de marzo de este año se han reportado 3 muertes y más de 80 casos por el síndrome de Guillain-Barré, una afección en la que el sistema inmunológico ataca la red de nervios ubicada fuera del cerebro y la médula espinal. Puede dañar en magnitud diferente, desde causar una debilidad leve y breve, provocar una parálisis incapacitante muy dolorosa, hasta ocasionar la muerte. Es común que se manifieste tras una infección viral o bacteriana.

Este síndrome es poco frecuente, de ahí la preocupación por los casos en Tlaxcala. Según los reportes, al menos la mitad tiene relación con la infección de la bacteria *Campylobacter* que suele transmitirse al humano por heces o carne animal contaminada durante la matanza o en la preparación. Las autoridades sanitarias han clausurado más de 30 pollerías.

“En el caso actual se le ha vinculado a la carne de pollo, por bacterias que normalmente viven en su tracto digestivo sin causar alguna enfermedad. De hecho, es normal que así vivan estos organismos en muchas especies de carne caliente: cerdos, vacas, en animales de compañía como gatos y perros, y en nosotros mismos”, aclara el maestro Jorge Francisco Monroy López, académico de la Facultad de Medicina Veterinaria y Zootecnia (FMVZ) de la UNAM.

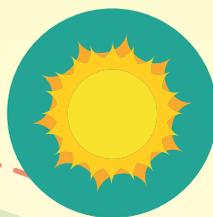
Explica que el problema ocurre cuando las bacterias encuentran la oportunidad de contaminar los alimentos, que puede suceder a lo largo de los distintos pasos entre la matanza, los traslados, la vendimia, el manejo inadecuado del pollo crudo o su consumo sin estar bien cocido.

## ¿Dónde comprarlo?

En lugares con el sello TIF (certificación de instalaciones adecuadas).

Establecimientos que pertenezcan a la Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales.

En negocios con refrigeración y prácticas de higiene.



Una vez que se compra, la carne no debe pasar mucho tiempo fuera de refrigeración.

## Preparación y consumo



México es el quinto consumidor de carne de pollo a nivel mundial. Es la proteína animal más consumida: más de 400 000 toneladas al año. (Consejo Mexicano de la Carne).



Comprar la cantidad necesaria para preparar en el momento. Si va a refrigerarse, alejarla de alimentos que no serán cocinados.



Cocinar a altas temperaturas para su consumo. No debe verse crudo o en mal estado.



Congelar, si no se va a preparar en las próximas horas.



Usar tablas y utensilios para el manejo del pollo crudo.



No lavarlo. Si de todos modos se lava, desinfectar con agua y jabón las manos y superficies con las que tenga contacto la carne, antes, durante y después.

Los mexicanos consumimos, aproximadamente, 35 kg de pollo al año por persona; por lo que podemos asegurar que ingerir este alimento no significa que desarrollemos el síndrome Guillain-Barré. Sin embargo, sí puede ser causante de otras intoxicaciones alimentarias muy peligrosas, como Salmonella, si no se siguen los cuidados necesarios.



CONOCE MÁS



Esríbenos a [contactocienciaunam@dgdc.unam.mx](mailto:contactocienciaunam@dgdc.unam.mx)  
Busca más información en: [www.ciencia.unam.mx](http://www.ciencia.unam.mx)

Texto: Liliana Morán Rodríguez; diseño: Susana Tapia; ilustraciones: Shutterstock.com

