



## Asegurese.

Ostras que estan bien cocidas retienen elementos nutritivos como zinc, calcio, hierro y vitaminas A, B, C, y D. Las ostras cocinadas se pueden disfrutar de muchas maneras como a la parilla, asadas, escalfadas, fritas, salteadas o guisadas. También se pueden comer en platos famosos como Ostras Rockefeller, Ostras Bienville, y Ostras en Brochette.

Para asegurarse de que las ostras estan bien cocinadas, use la siguiente guía:

### EN LA CONCHA

- Cocine las ostras en recipientes pequeños para que todas se cocinen completamente.
- Si se están hirviendo, cocínelas de 3 a 5 minutos adicionales después de que se habra la concha.
- Si se preparan al vapor asegúrase de que el agua esté hirviendo antes de echar las ostras. Después cocínelas al vapor de 4 a 9 minutos.

### OSTRAS REMOVIDAS DE LA CONCHA

- Hervirlas por lo menos 3 minutos o hasta que los bordes se curven.
- Freír por lo menos 3 minutos a 375° F.
- Ostras asadas a la parilla deben colocarse a 3 pulgadas de la llama y cocinarse por lo menos por 3 minutos.
- Hornearlas a 450° F por 10 minutos.

## Informese Mas.

Obtenga la información sobre ostras crudas, la bacteria *Vibrio vulnificus*, las guías para cocinarlas y deliciosas recetas en nuestra website

[BeOysterAware.com](http://BeOysterAware.com)

Cuando quiera  
comer ostras crudas...

## Informese.

## Use Precaucion.

## Sea Astuto.

## Asegurese.

[BeOysterAware.com](http://BeOysterAware.com)



Photography courtesy of the Acme Oyster House, New Orleans, LA

This brochure was prepared under award NA03NMF4270393 from the National Marine Fisheries Service, U.S. Department of Commerce. The statements, findings, conclusions, and recommendations are those of the author(s) and do not necessarily reflect the views of the National Marine Fisheries Service or the U.S. Department of Commerce.



## Informese.

Cada año millones de Americanos disfrutan las ostras crudas sin riesgo serio para la salud. Sin embargo, hay algunas personas con condiciones pre existentes que podrían correr riesgos si la ostra cruda contiene una bacteria llamada *Vibrio vulnificus*. Esta bacteria crece en la naturaleza y se encuentra en las costas de aguas tibias y su presencia **NO** es debido a aguas contaminadas. La bacteria se encuentra también en aguas aprobadas para el cultivo de crustáceos y no cambia el aspecto, sabor, color, y olor de las ostras. Aun así, pueden producir graves daños a la salud y hasta causar la muerte si son consumidas por personas que sufren de riesgos.

A las personas con estas condiciones, se les recomienda comer ostras que están completamente cocidas. Si todavía insisten en comer ostras crudas, se les recomienda elegir ostras que tengan certificación de que han sido sometidas a un proceso que reduce el *Vibrio vulnificus* a niveles detectables. Estos procesos reducen pero no eliminan el riesgo.

---

Personas con buena salud  
no sufren riesgo serio de  
infección.

## Use Precaucion.

Consulte a su médico e infórmese si usted sufre de condiciones que lo pongan en riesgo de consumir ostras crudas o no bien cocidas, tales como:

- Enfermedades del hígado, hepatitis, alcoholismo o cáncer
- Enfermedad de sobre carga de hierro (Hematocromatosis)
- Diabetes
- Tipos de cáncer como leucemia, linfoma y la enfermedad de Hodgkin
- Desórdenes estomacales
- Cualquier enfermedad o tratamiento médico que debilita el sistema inmunitario

Si usted sufre de alguna de estas condiciones, asegúrese de que sus ostras sean siempre **completamente cocidas**. El cocimiento completo destruye la bacteria *Vibrio vulnificus*.

Alternativamente, si una persona con riesgo insiste en comer ostras crudas, debe consumir solamente ostras que han sido sometidas al proceso de reducir el contenido de *Vibrio vulnificus*. Este proceso reduce pero no elimina el riesgo de enfermedad.



BeOysterAware.com



## Sea Astuto.

Conozca los datos. Si usted está en riesgo de comer ostras crudas o que no estan bien cocidas, puede correr el riesgo de enfermarse gravemente o incluso morir dentro de dos días de haber ingerido las ostras. Los **síntomas** mas comunes al contraer la infección de *Vibrio vulnificus* son:

- Dolor de estomago y nausea
- Vómito
- Diarrea

Síntomas mas serios de una infección incluyen:

- Fiebre y escalofríos
- Lesiones en la piel
- Shock séptico (una caída de la presión sanguínea)

Si Usted o alguien que usted conozca muestra estos síntomas, **BUSQUE ATENCION MEDICA INMEDIATAMENTE** y informe a su médico de que ha ingerido ostras crudas o no bien cocidas. Para las personas en riesgo, una infección puede causar la muerte dentro de dos días de ingerir. El tratamiento mas efectivo es el uso rápido y agresivo de antibióticos.

**NOTA:** Personas en riesgo y con lesiones o heridas abiertas de la piel, pueden contraer la infección de *Vibrio vulnificus* al nadar en aguas tibias de mar. **NUNCA** nade en aguas tibias de mar si tiene heridas o lesiones de la piel.