



Sustento del uso justo
de Materiales Protegidos
derechos de autor para
fines educativos



UCI

Universidad para la
Cooperación Internacional

UCI
Sustento del uso justo de materiales protegidos por
derechos de autor para fines educativos

El siguiente material ha sido reproducido, con fines estrictamente didácticos e ilustrativos de los temas en cuestión, se utilizan en el campus virtual de la Universidad para la Cooperación Internacional – UCI – para ser usados exclusivamente para la función docente y el estudio privado de los estudiantes pertenecientes a los programas académicos.

La UCI desea dejar constancia de su estricto respeto a las legislaciones relacionadas con la propiedad intelectual. Todo material digital disponible para un curso y sus estudiantes tiene fines educativos y de investigación. No media en el uso de estos materiales fines de lucro, se entiende como casos especiales para fines educativos a distancia y en lugares donde no atenta contra la normal explotación de la obra y no afecta los intereses legítimos de ningún actor.

La UCI hace un USO JUSTO del material, sustentado en las excepciones a las leyes de derechos de autor establecidas en las siguientes normativas:

a- Legislación costarricense: Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos, No.6683 de 14 de octubre de 1982 - artículo 73, la Ley sobre Procedimientos de Observancia de los Derechos de Propiedad Intelectual, No. 8039 – artículo 58, permiten el copiado parcial de obras para la ilustración educativa.

b- Legislación Mexicana; Ley Federal de Derechos de Autor; artículo 147.

c- Legislación de Estados Unidos de América: En referencia al uso justo, menciona: "está consagrado en el artículo 106 de la ley de derecho de autor de los Estados Unidos (U.S, Copyright - Act) y establece un uso libre y gratuito de las obras para fines de crítica, comentarios y noticias, reportajes y docencia (lo que incluye la realización de copias para su uso en clase)."

d- Legislación Canadiense: Ley de derechos de autor C-11– Referidos a Excepciones para Educación a Distancia.

e- OMPI: En el marco de la legislación internacional, según la Organización Mundial de Propiedad Intelectual lo previsto por los tratados internacionales sobre esta materia. El artículo 10(2) del Convenio de Berna, permite a los países miembros establecer limitaciones o excepciones respecto a la posibilidad de utilizar lícitamente las obras literarias o artísticas a título de ilustración de la enseñanza, por medio de publicaciones, emisiones de radio o grabaciones sonoras o visuales.

Además y por indicación de la UCI, los estudiantes del campus virtual tienen el deber de cumplir con lo que establezca la legislación correspondiente en materia de derechos de autor, en su país de residencia.

Finalmente, reiteramos que en UCI no lucramos con las obras de terceros, somos estrictos con respecto al plagio, y no restringimos de ninguna manera el que nuestros estudiantes, académicos e investigadores accedan comercialmente o adquieran los documentos disponibles en el mercado editorial, sea directamente los documentos, o por medio de bases de datos científicas, pagando ellos mismos los costos asociados a dichos accesos.

SALUD (/ESPAÑOL/SALUD/)


Enfermedades y tratamientos



Alimentos principales que pueden causar intoxicación alimentaria

Las enfermedades de origen alimentario causadas por gérmenes representan un mayor peligro a medida que envejeces.

por: Aaron Kassraie, **AARP** (<http://www.aarp.org/espanol>), actualizado el 31 de octubre de 2023

 [Platos de carne, pescado, pollo y huevos y una jarra de leche](#)

GETTY IMAGES


[In English \(/health/conditions-treatments/info-2020/foods-causing-food-poisoning.html?intcmp=AE-HLTH-TOENG-TOGL\)](#)

Aunque quizás hayamos disfrutado de las mismas comidas a lo largo de nuestra vida, el cuerpo se vuelve más susceptible a los riesgos relacionados con los alimentos a medida que envejecemos.

Una vez que llegamos los 65 años, es aún más importante prestar atención a la seguridad

alimentaria porque aumenta la probabilidad de sufrir una intoxicación alimentaria grave, advierten los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) de EE.UU.

"Los adultos mayores en general suelen ser más propensos a enfermarse de gravedad [debido a una intoxicación alimentaria] y tener que ser hospitalizados", dice la Dra. Patricia Griffin, jefa de la sección de Epidemiología de Enfermedades Entéricas de los CDC, que hace un seguimiento de enfermedades transmitidas por los alimentos. Casi la mitad de las personas de 65 años o más con un diagnóstico confirmado de una enfermedad causada por el consumo de alimentos contaminados con salmonela (<https://www.cdc.gov/salmonella/>), Campylobacter (<https://www.cdc.gov/campylobacter/index.html>), listeria (<https://www.cdc.gov/spanish/listeria/elderly.html>) o E. coli (<https://www.cdc.gov/ecoli/index.html>) (enlaces en inglés) acaban siendo hospitalizadas, según los CDC.

 **Membresía de AARP: \$12 por tu primer año cuando te inscribes en la renovación automática.** (https://join.aarp.org/orgartjes?intcmp=DSO-MEM-ARTL-JOIN-ES&request_locale=es) Obtén acceso inmediato a productos exclusivos para socios y cientos de descuentos, una segunda membresía gratis y una suscripción a *AARP The Magazine*.

Principales alimentos que causaron enfermedades 2009-2018


"Muchos adultos mayores disfrutaban de buena salud y no piensan que pueden correr un mayor riesgo", explica. "Pero deben ser conscientes de que a medida que envejecemos, nuestro sistema inmunitario es menos activo y debemos tomar más precauciones para evitar enfermarnos".

Una de las principales precauciones (<https://www.cdc.gov/foodsafety/es/keep-food-safe-es.html>) recomendadas por los CDC es cocinar los alimentos hasta que alcancen una temperatura interna segura, para matar las bacterias, los virus o los parásitos dañinos que pueda haber presentes. Otras medidas de seguridad incluyen lavarte las manos con agua y jabón durante 20 segundos antes de preparar alimentos, enjuagar las frutas y verduras frescas debajo del chorro de agua antes de consumirlas y evitar la contaminación cruzada en la cocina —con especial atención a la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos— al preparar las comidas.


A continuación, incluimos información sobre siete tipos de alimentos que los CDC advierten pueden causar enfermedades intestinales, así como los gérmenes causantes de enfermedades más comunes asociados con cada alimento y consejos de seguridad para evitarlos.

1. Pollo, carne de res, cerdo y pavo

Los dos mayores riesgos asociados con las carnes son no cocinarlas lo suficiente y la contaminación cruzada. Lávate las manos; mantén la carne cruda alejada de otros ingredientes; y cocina el pollo, la carne de res, el cerdo y el pavo hasta que alcancen temperaturas seguras. Los

 Gráfico de pie que muestra los alimentos que más causan intoxicación

CDC recomiendan que uses un termómetro de cocina, aunque Griffin reconoce que no todo el mundo tiene uno o lo usa con regularidad.

 Una persona corta un pollo sobre un picador

GETTY IMAGES

Temperaturas de cocción mínimas seguras

- **Carne molida de res, cerdo, ternera y cordero: 160 °F**

- **Carne molida de pollo y pavo:** 165 °F
- **Bistecs, carne al horno y chuletas:** 145 °F
- **Aves:** 165 °F
- **Cerdo y jamón fresco:** 145 °F
- **Jamón precocinado:** 165 °F
- **Platos de huevos:** 160 °F
- **Sobras y guisos:** 165 °F
- **Pescado con aletas:** 145 °F

Fuente: [Foodsafety.gov](https://www.foodsafety.gov)

(https://docs.google.com/document/d/1Kx1JPTYZdUKY6d901RYEIPN_DYp3dLIZyIywDJEwYTk/edit)

Carnes embutidas: [los embutidos \(/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/brote-de-listeria-embutidos.html\)](https://www.cdc.gov/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/brote-de-listeria-embutidos.html), pueden estar contaminados con listeria, una bacteria que se puede propagar rápidamente en el equipo, las superficies, las manos y la comida en sí. Simplemente colocar las carnes embutidas en el refrigerador no detendrá el crecimiento de la listeria. La mejor manera de asegurarte de que las carnes embutidas, los perros calientes y las salchichas puedan comerse de manera segura es calentarlos hasta que lleguen a una temperatura de 165 °F o hasta que estén humeantes.

Paté y pastas untables de carne: busca pastas untables de carne que no requieran refrigeración y que se hayan tratado con calor para matar los gérmenes, lo que las convierte en una alternativa más segura.

Gérmenes comunes transmitidos por los alimentos: *Campylobacter*, [Clostridium perfringens](https://www.cdc.gov/foodsafety/diseases/clostridium-perfringens.html) (<https://www.cdc.gov/foodsafety/diseases/clostridium-perfringens.html>), *E. coli*, *listeria*, *salmonela*, *Yersinia* (<https://www.cdc.gov/yersinia/index.html>).

Consejos de seguridad: ignora las recetas que aconsejan que enjuagues las carnes crudas con agua. Es una práctica que no aumenta la seguridad de los alimentos y el agua salpicada puede transmitir los gérmenes de la carne cruda a otros alimentos, utensilios y superficies. Asegúrate siempre de que la carne esté lo suficientemente cocida. Los adultos mayores que prefieren el sabor de la carne de res o cerdo cruda corren un riesgo, advierte Griffin. [Las sobras \(/espanol/hogar-familia/casa-jardin/info-2022/como-guardar-comida-tras-celebraciones.html\)](https://www.cdc.gov/espanol/hogar-familia/casa-jardin/info-2022/como-guardar-comida-tras-celebraciones.html), se deben refrigerar a una temperatura de por lo menos 40 °F no más de dos horas después de preparar los alimentos. Los cortes de carne grandes deben dividirse en porciones más pequeñas para que se enfríen más rápido y evitar que crezcan bacterias.

2. Frutas y verduras

Las frutas y verduras pueden adquirir gérmenes en cualquier lugar de su trayecto, desde la granja donde fueron cultivadas hasta la tienda donde se venden, incluso en el mostrador de tu cocina una vez que estén en tu casa. El lavado correcto es crucial para mantener la seguridad.

"Consumir una sola porción de verduras crudas no es muy arriesgado, excepto en el caso de algunas variedades como los brotes", dice Griffin. "Las frutas y verduras son un componente muy importante de una dieta saludable, y existen muchas estupendas maneras de cocinar las verduras, y son deliciosas".

Melones: los melones presentan un mayor riesgo de contaminación por listeria que la mayoría de las frutas. Su baja acidez permite que se almacenen en el refrigerador durante un período prolongado, lo que crea un entorno ideal para que la listeria prospere.

Las personas son más propensas a mantener los melones fuera del refrigerador por más tiempo y a una temperatura más cálida de lo apropiado, según los CDC. Asegúrate de comer el melón recién cortado en un plazo de una semana.

Gérmenes comunes transmitidos por los alimentos: *salmonela, E. coli, listeria*

Consejos de seguridad: antes y después de preparar cualquier tipo de fruta o verdura, lávate las manos durante al menos 20 segundos con agua tibia y jabón. Corta las partes dañadas o magulladas antes de prepararla o comerla.

Al lavarla, siempre debes usar agua corriente. Remojarla puede eliminar los gérmenes inicialmente, pero el agua contaminada puede volver a contaminar las frutas y verduras, así como las superficies cercanas. La Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos no recomienda usar jabón, detergente o un producto comercial para el lavado de productos agrícolas.

Recibe contenido similar, **[suscríbete a nuestro Boletín \(http://www.aarp.org/online-community/people/subscribeFromEmail.action?id=51176&request_locale=es&intcmp=AE-HLTH-MIDART-EMAIL-SUB-ES\)](http://www.aarp.org/online-community/people/subscribeFromEmail.action?id=51176&request_locale=es&intcmp=AE-HLTH-MIDART-EMAIL-SUB-ES)**

3. Leche y queso procesado

Evita la leche sin pasteurizar y otros [productos lácteos \(/espanol/salud/vida-saludable/info-2022/lacteos-enteros-bajos-en-grasa.html\)](/espanol/salud/vida-saludable/info-2022/lacteos-enteros-bajos-en-grasa.html) porque no se ha calentado para matar eficazmente los gérmenes dañinos. Asegúrate de buscar leche y productos lácteos que digan “pasteurizado” en la etiqueta. Si tienes alguna duda, no los compres.

"El riesgo de la leche no pasteurizada es que si cometes un error con una o varias vacas, y no limpias perfectamente la ubre, puedes contaminar el lote completo", explica Griffin.

Quesos blandos: las variedades como el brie y el queso fresco son más seguras cuando se calientan a una temperatura interna de 165 °F o hasta que estén humeantes. Incluso si está hecho con leche pasteurizada, el queso blando puede contaminarse durante el proceso de elaboración. Los altos niveles de humedad y los bajos niveles de sal y de acidez fomentan el crecimiento de la listeria.

Queso en rodajas: incluso cuando está hecho de leche pasteurizada, el queso cortado en rodajas en la sección de charcutería puede suponer un riesgo porque podría entrar en contacto con la listeria, al igual que las ensaladas y las carnes que se venden en ese departamento del supermercado. Para proteger tu salud, calienta el queso en rodajas comprado en la sección de charcutería a 165 °F para matar los patógenos que puedan estar presentes.

Quesos duros: debido a su baja humedad y a sus altos niveles de sal y acidez, los quesos duros como el cheddar y el parmesano, así como las variedades procesadas como el requesón, el queso en tiras, el queso feta y la mozzarella, no requieren calentarse.

Gérmenes comunes transmitidos por los alimentos: *Brucella*

(<https://www.cdc.gov/brucellosis/index.html>), *Campylobacter*, *Cryptosporidium*, *E. coli*, *listeria*, *salmonela*

Consejos de seguridad: si tienes leche sin procesar, puedes pasteurizarla en casa al calentarla a 165 °F durante 15 segundos en un horno o al baño maría. También puedes comer queso sin pasteurizar si lo cocinas completamente.

 Medio docena de huevos

GETTY IMAGES

Por qué los adultos mayores corren mayor riesgo de sufrir intoxicación alimentaria

- La respuesta inmunitaria del cuerpo a la enfermedad se debilita con la edad.
- El tracto gastrointestinal retiene los alimentos durante un período de tiempo más largo, lo que permite que las bacterias crezcan.
- El hígado y los riñones pueden no eliminar adecuadamente las bacterias extrañas y las toxinas del cuerpo.
- El estómago puede no producir suficiente ácido para ayudar a reducir la cantidad de bacterias en el tracto intestinal.
- Enfermedades como la diabetes y el cáncer también pueden aumentar el riesgo de una persona.

Fuente: *Foodsafety.gov* (<https://espanol.foodsafety.gov/personas-en-riesgo-mgd6/adultos-mayores>).

4. Huevos

Los huevos generalmente se contaminan cuando una gallina tiene una infección alrededor de los tejidos de los ovarios, lo cual puede introducir salmonela en el huevo que lleva dentro. No obstante, es menos probable que los huevos se contaminen hoy en día que en la década de 1980 o a principios de los años 90 porque los productores se han esforzado por reducir las infecciones que causan la bacteria.

"La mayoría de los lotes de huevos son completamente seguros", dice Griffin. "Pero algunos lotes pueden provenir de una gallina que estaba lo suficientemente estresada como para producir salmonela en el momento de poner el huevo, y es entonces cuando aumenta tu riesgo de enfermarse".

Gérmenes comunes transmitidos por los alimentos: *salmonela*

Consejos de seguridad: evita los alimentos que contengan huevos crudos o poco cocidos, como el aderezo de ensalada César casero (no embotellado comercialmente), el ponche de huevo y la masa cruda. Cuece los huevos hasta que las yemas y claras estén firmes, y mantenlos refrigerados a una temperatura mínima de 40 °F.

5. Pescados y mariscos crudos

[Vibrio \(/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2023/brote-bacteria-carnivora-vibrio.html\)](#) es un grupo de bacterias que viven en el agua marina saludable, por lo que los mariscos que contienen Vibrio no están técnicamente contaminados. Sin embargo, las bacterias pueden causar una infección llamada vibriosis, que conlleva importantes riesgos para la salud para las personas de 65 años o más. Los mariscos contaminados también pueden contener norovirus, que puede provocar síntomas en adultos mayores, los cuales podrían llevar a la deshidratación.

"Los casos de enfermedades graves que vemos se deben al consumo de ostras, porque a las personas les gusta comerlas crudas", explica Griffin. Algunos restaurantes ofrecen ostras que han sido tratadas para reducir los niveles de Vibrio que contienen, pero esta precaución no elimina necesariamente los gérmenes dañinos. Los mariscos poco cocidos por lo general provocan enfermedades diarreicas, que pueden ser especialmente graves en el caso de aquellas personas que sufren trastornos como enfermedades hepáticas. En esos casos, las bacterias pueden entrar en el torrente sanguíneo y tal vez sea necesaria la hospitalización.

Sushi y ceviche: los alimentos que contienen pescado crudo o poco cocido deben evitarse. Aunque no es una causa importante de enfermedades bacterianas, cuando se come crudo, el pescado puede contener parásitos que pueden enfermarte, advierte Griffin. Una opción más segura es comer pescado que se ha cocinado hasta alcanzar una temperatura interna de 145 °F.

Salmón ahumado, pescado ahumado en frío, tasajo: se deben evitar los mariscos ahumados (a menos que formen parte de un plato cocinado). Esto se debe a que el pescado ahumado refrigerado por lo general se ahúma en frío, lo que significa que no se cocina a una temperatura que mata la listeria. Para una alternativa más segura, compra pescado ahumado sellado que venga en un paquete hermético que no necesite refrigerarse hasta que se abra.

Moluscos: antes de cocinar, los CDC recomiendan desechar los moluscos que ya estén abiertos. Luego, hiérvelos hasta que las conchas se abran y mantenlos en el agua otros tres a cinco minutos, o colócalos en una vaporera sobre agua humeante y cocina durante cuatro a nueve minutos. Desecha los moluscos que no se abran durante la cocción.

Gérmenes comunes transmitidos por los alimentos: *norovirus, Vibrio*

Consejos de seguridad: cuece los mariscos hasta que alcancen una temperatura de 145 °F, y calienta las sobras hasta alcanzar 165 °F. Siempre asegúrate de cubrir las heridas abiertas que puedan entrar en contacto con los mariscos crudos y lávate las manos antes y después de manejarlos.

6. Brotes

Comer brotes crudos o ligeramente cocidos de cualquier tipo —como alfalfa, judía de mungo o trébol— puede resultar en intoxicación alimentaria causada por gérmenes dañinos. El motivo es que la semilla misma se contamina, pero hay tan poca contaminación que, aunque se cultive, no se puede detectar. Pero del mismo modo que la semilla (cultivada en un entorno cálido y húmedo) aporta nutrición para el crecimiento del brote, también promueve el desarrollo de bacterias.

"Por lo tanto, a medida que el brote germina, no solo se estimula el crecimiento del brote, sino que también se estimula el crecimiento de las bacterias", explica Griffin.

Gérmenes comunes transmitidos por los alimentos: *E. coli, listeria, salmonela*

Consejos preventivos: si comes brotes, cocínalos completamente; de lo contrario, evítalos.

7. Harina cruda

La harina cruda no está tratada para matar los gérmenes que pueden haber contaminado los granos en los campos o durante el proceso de producción. Para matar los gérmenes, el alimento que contiene harina se debe cocinar adecuadamente.

Nota: algunas compañías preparan masa para galletas lista para comer que se ha preparado con huevos pasteurizados y harina tratada con calor. Estos productos pueden comerse de manera segura.

Gérmenes comunes transmitidos por los alimentos: *E. coli, salmonela*

Consejos preventivos: nunca consumas masa o mezcla cruda, y asegúrate de limpiar todas las superficies con las que la harina cruda pueda haber entrado en contacto.

Nota de redacción: este artículo se publicó originalmente el 28 de septiembre del 2022 y se actualizó para incluir nueva información.

Aaron Kassraie escribe para AARP sobre asuntos de importancia para los veteranos de las Fuerzas Armadas y sus familias. También es reportero de temas generales. Kassraie anteriormente cubrió temas de política exterior de EE.UU. como corresponsal en la oficina de Washington de Kuwait News Agency y realizó trabajo de captación de noticias para USA Today y Al Jazeera English.

También te puede interesar

- [Vegetales congelados retirados de Kroger, Food Lion, Safeway \(/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2023/vegetales-congelados-contaminados-con-listeria.html?intcmp=AE-HLTH-ENDART1-ES\)](/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2023/vegetales-congelados-contaminados-con-listeria.html?intcmp=AE-HLTH-ENDART1-ES)
- [¿Cuánto sabes realmente sobre la intoxicación alimentaria? \(/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/trivia-intoxicacion-alimentaria.html?intcmp=AE-HLTH-ENDART2-ES\)](/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2020/trivia-intoxicacion-alimentaria.html?intcmp=AE-HLTH-ENDART2-ES)
- [¿Un apagón? Cuánto tiempo duran los alimentos en el refrigerador \(/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2021/alimentos-perecederos-durante-apagon.html?intcmp=AE-HLTH-ENDART3-ES\)](/espanol/salud/enfermedades-y-tratamientos/info-2021/alimentos-perecederos-durante-apagon.html?intcmp=AE-HLTH-ENDART3-ES)

Cargando...

Más en AARP

6 cosas que debes saber sobre el Seguro Social si has pasado los 50

(<https://www.aarp.org/espanol/jubilacion/seguro-social/info-2022/que-saber-si-tienes-mas-de-50.html?obOrigUrl=true>)

Productos que pueden ayudar a mejorar tu estado de ánimo

(<https://www.aarp.org/espanol/hogar-familia/tecnologia/info-2021/productos-ayudan-mejorar-estado-de-animo.html?obOrigUrl=true>)

Las 10 mejores tendencias de cortes de cabello para mujeres

(<https://www.aarp.org/espanol/entretenimiento/moda-y-estilo/info-2020/tendencias-de-cortes-de-cabello-para-mujeres-ljj.html?obOrigUrl=true>)

Remedios para la piel que no requieren una visita al dermatólogo

(<https://www.aarp.org/espanol/entretenimiento/moda-y-estilo/info-2021/cremas-y-tratamientos-para-la-cara.html?obOrigUrl=true>)

Recomendado por

(<https://www.outbrain.com/what-is/default/es>)

Conoce AARP (<https://www.aarp.org/espanol/conoce-aarp/?intcmp=HP-CONOCEAARP-FTR-ES>)

Contáctanos (<https://ayuda.aarp.org/s/article/como-contactar-aarp?intcmp=HP-CONTACT-FTR-ES>)

Centro de Prensa (en inglés) (<https://press.aarp.org/?intcmp=HP-PRESS-FTR-ES>)

AARP.org (English) (<http://www.aarp.org?intcmp=HP-ENGONLY-FTR-ES>)

Trabaja en AARP (en inglés) (<http://careers.aarp.org/?intcmp=HP-AARPJOBS-ENGONLY-FTR-ES>)

Ayuda (<https://ayuda.aarp.org/s/>)

[Membresía \(http://www.aarp.org/espanol/servicios-descuentos/?intcmp=HP-PARASOCIOS-FR-BENEDESC-FTR-ES\)](http://www.aarp.org/espanol/servicios-descuentos/?intcmp=HP-PARASOCIOS-FR-BENEDESC-FTR-ES)

Boletín

Suscríbete al boletín mensual de AARP en español.

Descuentos, ofertas y lo último sobre dinero, trabajo, recetas, juegos y más.

[SUSCRÍBETE \(HTTPS://SECURE.AARP.ORG/ACCOUNT/EDITNEWSLETTER?REQUEST LOCAL](https://secure.aarp.org/account/editnewsletter?request_local)

[Ver todos los boletines \(https://secure.aarp.org/account/editnewsletter?request_locale=es\)](https://secure.aarp.org/account/editnewsletter?request_locale=es)

[Política de Privacidad \(https://www.aarp.org/espanol/conoce-aarp/politica-de-privacidad/\)](https://www.aarp.org/espanol/conoce-aarp/politica-de-privacidad/)

LO MÁS VISTO



TU SALUD



CUIDANDO A LOS NUESTROS



SEGURO SOCIAL Y MEDICARE



TU DINERO



ENCUENTRA EMPLEO



PARA ABUELOS



LEE, MIRA, ESCUCHA



DIVIÉRTETE



PARTICIPA



QUIÉNES SOMOS



MEMBRESÍA