

Cuidado con los alimentos



Durante el verano se consumen más productos crudos. **El calor favorece la proliferación de gérmenes en los alimentos.** Por ello, es preciso intensificar las medidas preventivas, ya que en esta época aumenta el riesgo de contraer **toxiinfecciones alimentarias.**

Con la llegada de las altas temperaturas y del calor aumenta la incidencia de intoxicaciones alimentarias. Una de las más frecuentes durante los meses de verano es la salmonelosis. Pero no es la única. También se incrementan los casos de intoxicaciones provocadas por *Listeria monocytogenes* o *Escherichia coli*.

Los alimentos deben manipularse con especial cuidado en verano para prevenir las temidas intoxicaciones alimentarias. ¿Por qué aumentan durante esta época del año? La respuesta podría ser doble. Por un lado, porque las causas naturales así lo favorecen,

es decir, las bacterias, que están presentes en el suelo, el aire o el agua, crecen más rápido en los meses de calor, ya que las temperaturas así lo propician. Por otro lado, hay una mayor tendencia a comer fuera de casa (barbacoas, picnics...), donde los controles de seguridad no son los mismos que en una cocina doméstica, bares o restaurantes.

También se produce una cierta relajación de las pautas más básicas de manipulación de alimentos. Así, **los principales errores que se cometen para que aumente el riesgo de intoxicación** son mantener temperaturas inadecuadas de conservación, cocer de manera insuficiente los alimentos o una incorrecta higiene. Si bien muchos de los casos de intoxicación alimentaria están causados por bacterias presentes durante todo el año, como la *Salmonella*, *E. coli*, *Campylobacter* y *Listeria*, estas son bacterias que crecen más rápido a temperaturas más cálidas.





10

CONSEJOS

para evitar las intoxicaciones alimentarias en verano



1

Consumir alimentos tratados de forma higiénica, evitar el consumo de leche cruda y asegurarse de que carne y pescado se han mantenido a temperaturas de refrigeración o congelación adecuadas.

2

Cocinar bien los alimentos ya que el calor actúa de higienizante y destruye los microorganismos.

3

No dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente. Si no se consumen enseguida, deben permanecer bajo la acción del calor (por encima de 60 °C) o del frío (menos de 7 °C).

4

No romper la cadena de frío.

5

Evitar el contacto entre los alimentos crudos y los cocinados.

6

Impedir que los alimentos entren en **contacto con insectos o animales de compañía**, ya que pueden ser portadores de patógenos.

7

Consumir los alimentos inmediatamente después de ser cocinados.

8

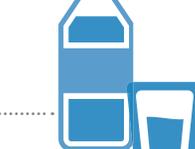
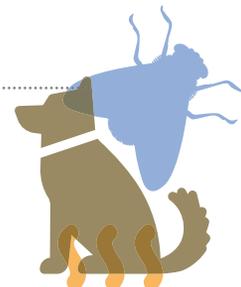
El manipulador debe mantener una adecuada higiene (lavado de manos, de utensilios, trapos y manipulación de basura).

9

Utilizar exclusivamente agua potable.

10

Un alimento cocinado es un alimento higienizado.



VERANO RESPONSABLE **M**UNIÓN DE MUTUAS

