

Seguridad alimentaria para el verano

El verano es una época para hacer barbacoas, pícnicos y viajes de campamento. Sin embargo, la diversión de la comida al aire libre viene con un incremento en el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos (intoxicación alimentaria) si no se tiene una atención y preparación cuidadosa. Las enfermedades transmitidas por alimentos son producto de comer comida contaminada con bacterias, virus o parásitos. Las causas comunes de las enfermedades transmitidas por alimentos son *Norovirus*, *Listeria*, *Salmonella*, *E. coli 0157:H7* y *Campylobacter*. Health Canada estima que cada año en Canadá ocurren 4 millones de casos de enfermedades transmitidas por alimentos. La mayoría de estas enfermedades pueden prevenirse.

El riesgo de enfermedades por alimentos puede aumentar durante el verano porque:

1. el clima caliente y húmedo crea condiciones óptimas para que las bacterias crezcan y se desarrollen;
2. hay menos posibilidades de que las personas sigan los lineamientos de seguridad alimentaria como lavarse las manos y mantener la comida refrigerada, a la hora de cocinar y comer al aire libre.

Los síntomas más comunes de las enfermedades por alimentos son cólicos, diarrea, náuseas, vómito, dolores de cabeza y fiebre. Los síntomas usualmente aparecen luego de varias horas después de comer la comida contaminada, pero pueden tardar varios días o semanas en aparecer. La mayoría de las personas se recuperan completamente de las enfermedades transmitidas por alimentos. Algunas personas sufrirán de efectos secundarios duraderos y más graves. La gravedad de la enfermedad depende del tipo de bacteria y de la salud general de la persona que la consume.

Estos consejos lo ayudarán a reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos.

- **Mantenga la comida refrigerada.** Las bacterias se multiplican más rápido entre 4 °C y 60 °C (40 °F – 140 °F), también conocida como la “zona del peligro”
 - Lleve consigo bolsas de hielo para empacar la comida perecedera. Algunos alimentos, como los jugos congelados en paquetes individuales, pueden funcionar como bolsas de hielo y mantendrán otros alimentos refrigerados a medida que se descongelan
 - Empaque la hielera hasta que esté llena. Esto mantendrá la comida refrigerada por más tiempo. Mantenga la hielera alejada del sol y consérvela con la tapa cerrada el mayor tiempo posible. Si puede, empaque los refrigerios y las bebidas en una hielera diferente; estos son artículos a los que accederá con frecuencia y, cada vez que abre la hielera, deja entrar aire caliente
 - Refrigere o congele los alimentos el día anterior a su salida para que ya estén fríos cuando los ponga en la hielera
 - Marine la carne en el refrigerador con anticipación, no en la encimera o afuera con el calor
- **Evite la contaminación cruzada.** Mantenga la carne cruda, el pescado, las aves y los huevos lejos de las frutas y vegetales frescos, y de los alimentos ya cocinados
 - Empaque una hielera diferente para mantener los alimentos listos para comer lejos de los alimentos que deben ser cocinados, o empaque la carne cruda al fondo de una hielera única para que sus jugos no se derramen y contaminen los alimentos listos para comer
 - Use bolsas de hielo en lugar de hielo suelto. El hielo suelto se derretirá y transferirá la bacteria de un alimento a otro
- **Lave** sus manos, los utensilios de cocina y las superficies **con agua caliente y jabón** (por al menos 20 segundos).
 - Lleve consigo 2 juegos de tablas de cortar, utensilios, etc.: 1 para los alimentos listos para comer y 1 para los alimentos crudos. Mantenga cada uno en una bolsa plástica sellada por separado para prevenir la contaminación cruzada

- Use desinfectante para manos y toallas desechables antibacterianos para limpiar sus manos y las superficies si no cuenta con agua caliente con jabón. Recuerde, el agua caliente con jabón es la mejor opción para eliminar las bacterias y la tierra, así que lave las superficies tan pronto como sea posible
- **Cocine los alimentos a la temperatura de cocción apropiada**
 - Lleve consigo un termómetro de carne. Consulte la tabla a continuación para conocer las temperaturas apropiadas
 - Precaliente la parrilla por aproximadamente 20 minutos antes de cocinar.
 - No coloque los alimentos cocinados en el mismo plato que contenía la comida cruda (a menos que lo haya lavado con agua caliente y jabón primero)

Alimentos	Temperatura interna
Hamburguesas	160 °F (71 °C)
Filete (término medio crudo)	145 °F (63 °C)
Filete (término medio)	160 °F (71 °C)
Filete (bien cocido)	170 °F (77 °C)
Aves	165 °F (74 °C)
Pescado	158 °F (70 °C); hasta que esté opaco y se desmenuce con facilidad
Perros calientes	165 °F (74 °C)

- **Asegúrese de que su fuente de agua sea segura.** Incluso si un lago o río parece limpio, puede que no lo sea. Solo use agua de una fuente que sepa que es segura.
 - Utilice agua embotellada para beber, para cocinar y para cepillarse los dientes
 - Hierva el agua sin tratar hasta el punto de ebullición por dos minutos antes de utilizarla. Si no puede hervir el agua, use tabletas de purificación del agua o filtros de agua y siga las instrucciones del fabricante

Para obtener consejos de qué buscar a la hora de comprar comida en un festival u otro evento público, lea el artículo de noticias de Fraser Health Authority: No deje que la Salmonella o el E. coli le quiten la diversión a su verano ([Don't let Salmonella or E. coli take the fun out of your summer](#)). Para obtener más información acerca de las enfermedades transmitidas por alimentos, visite las páginas web del Gobierno de Canadá ([Government of Canada](#)) y del Centro para el Control de Enfermedades de la Columbia Británica ([BC Centre for Disease Control](#)).

Última revisión: junio de 2018