

Seguridad alimentaria para el verano

El verano es una época para hacer barbacoas, pícnicos y acampadas. Sin embargo, las comidas divertidas al aire libre pueden conllevar un aumento del riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos (intoxicación alimentaria) si no se prepara con atención y cuidado. Las enfermedades transmitidas por los alimentos se deben a la ingesta de alimentos contaminados 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 (Ministerio de Salud de Canadá) 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 transmitidas por los 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 transmitidas por los alimentos son cólicos, diarrea, náuseas, vómito, dolores de cabeza y fiebre. Los síntomas usualmente aparecen luego de varias horas después de comer los alimentos contaminados, pero pueden tardar varios días o semanas en aparecer. La mayoría de las personas se recuperan completamente de las enfermedades transmitidas por los alimentos. Algunas personas sufrirán de efectos secundarios duraderos y más graves. Las personas con mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos son los niños menores de 5 años, las personas embarazadas, los adultos mayores de 60 años y las personas con el sistema inmunitario debilitado.

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

Refrigerar

- 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”. No mantenga los alimentos a temperatura ambiente durante más de una hora en los días calurosos de verano.
 - Lleve consigo paquetes de hielo para empacar la comida perecedera

- 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

Separar

- 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 paquetes de hielo en lugar de hielo suelto. El hielo suelto se derretirá y puede transferir las bacterias de un alimento a otro

Limpiar

- Lávese las manos, los utensilios de cocina y las superficies con agua caliente y jabón (por al menos 20 segundos).
 - Lleve consigo dos juegos de tablas de cortar y utensilios: uno para los alimentos listos para comer y otro 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 antibacterianas para limpiarse las 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
 - Lave el interior de la hielera en casa antes y después de cada uso
- Lave los vegetales, la fruta y las hierbas frescas con agua corriente fría antes de comerlos o cocinarlos

Cocinar

- Cocine los alimentos a la temperatura de cocción apropiada.

- Lleve consigo un termómetro digital para alimentos. Consulte la tabla a continuación para conocer las temperaturas apropiadas. Para comprobar la temperatura, introduzca un termómetro limpio hasta la mitad del alimento y evite tocar el hueso
- 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)

Alimento	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
Perritos calientes (<i>Hot dog</i>)	165 °F (74 °C)
Sobras	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 más información sobre la seguridad alimentaria, consulte:

- [Seguridad de los alimentos, el agua y las bebidas](#)

Última revisión: mayo de 2023

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.