



## COLUMNA

**María Guerra Valle**  
Académica de Nutrición y Dietética  
Universidad San Sebastián



### Alimentos y altas temperaturas

En verano son frecuentes los paseos al aire libre y celebraciones, siendo un período perfecto para compartir una comida con familia y amigos. Sin embargo, el calor combinado con la humedad crea un ambiente ideal para que bacterias peligrosas como la Salmonella o la Escherichia coli se multipliquen rápidamente en los alimentos.

Prestar atención a la seguridad alimentaria no es sólo una cuestión de costumbre, sino también de proteger nuestra salud y la de nuestros seres queridos. ¿Cómo podemos minimizar los riesgos? Es importante que planifiquemos cuidadosamente qué alimentos vamos a llevar, si consideramos algunos perecederos es necesario que los transportemos en bolsas térmicas y hieleras dentro de recipientes herméticos con suficiente hielo o geles refrigerantes; además, es necesario separar los alimentos crudos de los cocidos para evitar contaminación cruzada.

Durante el paseo es preciso minimizar el tiempo que los alimentos

se expongan al sol o estén fuera de la hielera, no dejarlos fuera por más de dos horas e incluso una hora si la temperatura supera los 30 °C. Otra medida para resguardar la inocuidad de los alimentos es evitar recalentarlos varias veces; los alimentos cocidos se deben calentar y consumir de inmediato. También se aconseja evitar consumir alimentos de vendedores ambulantes, especialmente cuando no cumplen con prácticas visibles de higiene o donde los alimentos estén expuestos al sol.

Finalmente es aconsejable llevar alimentos que sean seguros a temperatura ambiente como frutas enteras, frutos secos, galletas, barritas de cereal, bebidas (agua, té frío, jugos envasados) y comidas de fácil traslado (quesos maduros, vegetales, huevos duros, etc.). En el caso de las ensaladas, el aderezo se debe llevar aparte.

Estos consejos pueden minimizar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos y garantizar una experiencia segura y agradable.