



¡Cuidado con los alimentos!

En verano es más frecuente comer de táper o bocadillo fuera de casa disfrutando del aire limpio de la montaña o del agua fresca de playas, ríos o piscinas, pero hay que tener en cuenta que el calor y la humedad hacen que los alimentos sean más susceptibles de desarrollar gérmenes como las bacterias de la Salmonella, Escherichia coli, Campylobacter y Listeria, que si bien están presentes durante todo el año, las altas temperaturas hacen que proliferen más rápidamente pudiéndonos causar una intoxicación alimentaria grave.

Si añadimos que a menudo comemos en lugares donde las pautas de manipulación e higiene son deficientes, el riesgo de padecer una intoxicación aumenta considerablemente.

CONSEJOS “IMPRESINDIBLES” PARA TENER CUIDADO CON LOS ALIMENTOS

- > **Mantén una buena higiene con los alimentos, lava cuidadosamente las verduras, frutas, carnes, hortalizas, etc. antes de cocinarlas o consumirlas crudas.**
- > **Cocina bien los alimentos, la temperatura al cocinarlos destruye los microorganismos.**
- > **Utiliza agua potable, tanto para beber como para cocinar.**
- > **No dejes los alimentos fríos o cocinados a temperatura ambiente, si no se van a comer enseguida mételos en el frigorífico.**
- > **No rompas la cadena del frío, utiliza neveras portátiles para transportar alimentos y bebidas.**
- > **Evita que los alimentos cocinados o preparados entren en contacto con los que están crudos (especialmente con carnes y pescados).**
- > **Si estas al aire libre, mantén los alimentos a la sombra y cubiertos para que no accedan insectos o animales.**
- > **Lávate las manos antes de comer o manipular la comida, y cuida que la cubertería y el resto de utensilios también estén limpios y en buen estado.**
- > **No dejes los alimentos en el coche durante mucho tiempo sin aire acondicionado, ya que el calor se intensifica y se pueden estropear rápidamente.**
- > **Si algún alimento o bebida no tiene el color, aroma o textura que han de tener normalmente, no te lo comas, deshazte de él.**