

# Verano y calor: llaman a prevenir intoxicaciones por alimentos en mal estado



Las altas temperaturas propias de esta época favorecen la descomposición de los alimentos y aumentan el riesgo de intoxicaciones y enfermedades gastrointestinales.

El aumento del calor, los cambios en la rutina y la realización de actividades al aire libre pueden generar condiciones propicias para la proliferación de bacterias y otros microorganismos, especialmente cuando no se mantienen adecuadas prácticas de higiene y conservación de los alimentos.

En ese sentido, la directora del Servicio de Salud Nuble, Elizabeth Abarca Triviño, señaló que “el verano es una época de descanso y encuentro, pero también de mayor riesgo sanitario si no se toman las precauciones necesarias. Hacemos un llamado a la prevención, ya que muchas de las enfermedades gastrointestinales que se registran en esta temporada se pueden evitar con medidas simples, como una correcta higiene de manos, una adecuada manipulación de los alimentos y el respeto de la cadena de frío”.

**Medidas de higiene alimentaria**

Por su parte, la nutricionista Encargada de los Programas Alimentarios, de la Dirección de Atención Primaria del Servicio de Salud Nuble, Vanessa Ortiz Vildósola, explicó que “durante el verano es fundamental extremar las medidas de higiene al preparar alimentos. Esto incluye lavarse las manos antes y después de manipularlos, limpiar adecuadamente superficies y utensilios, y separar los alimentos crudos de los cocidos para evitar la contaminación cruzada”.

La profesional recalcó además la importancia de mantener los alimentos refrigerados: “Carnes, pescados, mariscos, lácteos y comidas preparadas deben conservarse en frío y no permanecer a temperatura ambiente por más de dos horas, o una hora si hay altas temperaturas. Interrumpir la cadena de frío puede favorecer el crecimiento de bacterias que provocan diarreas, vómitos y cuadros infecciosos”.

Asimismo, recomendó preferir el consumo de alimentos frescos, bien cocidos y de procedencia conocida, evitando aquellos vendidos en la vía pública sin condiciones sanitarias adecuadas. “Es clave lavar frutas y verduras con abundante agua potable, consumir agua segura y evitar el uso de huevos crudos o mayonesa casera en preparaciones expuestas al calor”, añadió.