

Advierten aumento de intoxicaciones alimentarias por altas temperaturas

Las altas temperaturas propias del verano no solo traen días de descanso, sino también un mayor riesgo sanitario.

La Dirección Meteorológica de Chile prevé que entre este lunes y martes las máximas podrían alcanzar hasta 36 °C en las regiones de Coquimbo, Valparaíso, Metropolitana y O'Higgins, lo que intensifica las condiciones propicias para que las bacterias se multipliquen en alimentos mal manipulados o conservados.

En este contexto, se espera un aumento en los casos de enfermedades transmitidas por alimentos, especialmente gastroenteritis asociadas al consu-

mo de productos en mal estado o mal manipulados, alerta **Claudia Rojas**, docente de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello.

«Durante el clima cálido se multiplican las toxiinfecciones alimentarias, que se manifiestan principalmente con vómitos y diarrea, y en algunos casos con fiebre y dolor abdominal. Ocurren cuando se consumen alimentos o agua contaminados con microorganismos vivos o sus toxinas», explica Rojas.

La especialista señala que estas intoxicaciones pueden tener periodos de incubación variables: desde media hora, como en el

caso del *Vibrio cholerae*, hasta varios días, como ocurre con *Listeria*. También menciona bacterias frecuentes como *Escherichia coli*, *Shigella* y *Salmonella*, asociadas a alimentos como carnes, huevos, mariscos y leche.

MAYOR RIESGO

Según Rojas, durante las jornadas de calor es crucial extremar los cuidados con algunos productos en particular.

«Entre los alimentos y preparaciones de mayor riesgo destacan las preparaciones frías como mayonesas, ensaladas y salsas; las preparaciones calientes como carnes, pescados y cecinas; y la repostería, espe-

cialmente postres de leche caseros y productos con cremas», detalla.

¿CÓMO PREVENIR?

La docente enfatiza que *«la prevención comienza desde la compra y continúa en la cocina»*. Recomienda seleccionar productos frescos en lugares establecidos, evitar preparar alimentos con demasiada anticipación y controlar rigurosamente los tiempos y temperaturas de cocción. *«Es preferible recocer las preparaciones y asegurar una cocción sobre los 75 °C»*, indica.

También aconseja descongelar alimentos solo en el refrigerador o microondas y nunca



Con las proyecciones de temperaturas extremas de hasta 36 °C, crece el riesgo de intoxicaciones alimentarias, sobre todo en vacaciones.

a temperatura ambiente, no volver a congelar productos ya descongelados y rechazar cualquier alimento con cambios sospechosos de color, olor o textura. Además, destaca la importancia de evitar la contaminación cruzada y lavar frutas y verduras antes de su consumo.

Finalmente, Rojas recuerda un principio básico de seguridad

alimentaria: *«La zona de peligro para los alimentos está entre los 10 °C y 65 °C. Bajo los 5 °C y sobre los 70 °C el crecimiento de microorganismos se retrasa o se detiene»*. Este cuidado, combinando medidas higiénicas y de preparación, se vuelve aún más importante ante las altas temperaturas que se pronostican para estos días.