

# Altas temperaturas: ¿cómo prevenir enfermedades alimentarias?

El aumento de las temperaturas, sumado a los viajes y paseos propios del verano, que muchas veces implican el consumo de alimentos en entornos que no resguardan adecuadamente la seguridad alimentaria, puede aumentar el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión alimentaria (ETA). Estas condiciones favorecen la rápida proliferación de microorganismos patógenos, los cuales encuentran un ambiente óptimo de crecimiento en rangos de temperatura entre los 5 °C y 60 °C, conocida como la “zona de peligro”.

Durante períodos de mucho calor se intensifican prácticas de riesgo como la ruptura de la cadena de frío, la exposición prolongada de alimentos a temperatura ambiente y una higiene deficiente en la manipulación y el entorno. Alimentos de mayor vulnerabilidad incluyen carnes, pescados, mariscos, huevos, lácteos y preparaciones listas para el consumo.

Es fundamental mantener y transportar los alimentos en equipos que permitan conservar temperaturas iguales o inferiores a 5 °C, así como asegurar una cocción completa, alcanzando al menos 70 °C en el centro del alimento. Además, se debe evitar la contaminación cruzada mediante la adecuada separación de alimentos crudos y cocidos durante el transporte, reforzar el lavado de manos con agua y jabón, mantener la higiene previa de las superficies y proteger los alimentos de vectores, polvo y animales, procurando también el consumo oportuno de los productos perecibles.

La prevención de enfermedades de transmisión alimentaria depende, principalmente, de prácticas responsables en la manipulación y conservación de los alimentos. De este modo, es posible resguardar la salud y disfrutar con tranquilidad de un merecido descanso junto a la familia y amistades.



**María Pía Mardones**  
Académica Carrera de  
Nutrición y Dietética  
Universidad de Las  
Américas, Sede  
Concepción