LITORALPRESS

Fecha: 16-01-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Comer sano y seguro en verano: la necesidad vital de resguardar la inocuidad alimentaria

Pág. : 8
Cm2: 844,8

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

5°C-60°C

se considera el rango de temperaturas ambientales de peligro para la calidad e inocuidad de los alimentos, que acelera procesos de deterioro y descomposición.

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

FOTO: /CC

CUIDAR DESDE LA REFRIGERACIÓN AL CONSUMO FUERA DE CASA

Comer sano y seguro en verano: la necesidad vital de resguardar la inocuidad alimentaria

El calor es de los principales factores que deteriora los alimentos al promover que proliferen microorganismos que causan enfermedades que pueden ser graves. También son un peligro la pérdida de la cadena de frío, falta de higiene, contaminación cruzada y exposición a vectores, factores que se combinan en temporada estival, paseos y aire libre, debiendo reforzar las medidas preventivas y autocuidado.

Cuando se trata de promover una alimentación saludable se suelen relevar aspectos como composición, calidad nutricional, porciones y requerimientos, y no siempre se releva el pilar que son la inocuidad y seguridad alimentaria para una vida nutritiva y sana.

Además de los aportes y efectos beneficiosos o nocivos que los componentes de los diversos alimentos puedan generar, hay variables del ambiente y acciones que pueden resguardar o deteriorar la calidad de los productos para garantizar que su consumo no provoque daños o sumar riesgos que deriven en patologías, lo que compete a toda la cadena productiva y termina en la responsabilidad individual de quien consume.

Y el calor es uno de los principales factores ambientales que afecta la inocuidad y seguridad de los alimentos, y así la salud de las personas que consuman productos en mal estado. Y como aumentan las temperaturas en la temporada estival, aumentan los peligros e intoxicaciones.

"Las altas temperaturas favorecen la multiplicación rápida de microorganismos como bacterias y algunos hongos, lo que acelera la descomposición de los alimentos y aumenta el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos", advierte el nutricionista Rodrigo Buhring, académico del Departamento de Salud Pública de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc).

Y en pocas horas un alimento expuesto al calor ambiental se puede descomponer, y su peligroso mal estado trasciende de su apariencia: "un alimento preparado que se mantiene varias horas fuera del refrigerador en verano puede volverse peligroso incluso si se ve bien visualmente", asegura el magíster en gestión alimentaria en servicios de alimentación y nutrición.

Peligroso calor

Rodrigo Buhring explica que el efecto nocivo del calor se produce especialmente en temperaturas entre 5°C y 60°C, y genera un deterioro progresivo, más o menos rápido según la temperatura y alimento.

Además de crecimiento bacteriano acelerado, detalla que el proceso incluye "cambios de olor, sabor, textura y color; pérdida de calidad nutricional, como degradación de vitaminas sensibles al calor como la C; y mayor actividad enzimática que acelera el deterioro de frutas, verduras y carnes".

Las alteraciones de las características y calidad nutricional de alimentos son más que una experiencia desagradable a los sentidos por probar algo que sabe y huele mal, señales que evidencian que algo no está bien y no siempre están para alertar: comer productos en mal estado genera intoxicaciones y enfermedades transmitidas por alimentos (ETA) que pueden ser severas.

El profesional asegura que estos cuadros se manifiestan con dolor abdominal, diarrea, vómitos, fiebre, malestar general y deshidratación que se pueden presentar en diversa intensidad y gravedad. "En casos más graves, especialmente en personas vulnerables, puede haber complicaciones severas, hospitalización e incluso riesgo vital", sostiene. Y sobre todo advierte que "lo peligroso es que no siempre el alimento presenta mal olor o mal sabor".

Y advierte que niños pequeños, adultos mayores, gestantes y personas con enfermedades crónicas o el sistema inmune debilitado están en mayor riesgo a sufrir las complicaciones de las ETA.

Riesgos veraniegos

El calor no es el único factor ambiental que acelera el deterioro de los alimentos.

El nutricionista expone que "la humedad favorece el crecimiento de hongos; el oxígeno acelera la oxidación; la luz solar directa deteriora grasas y vitaminas; el contacto con manos sucias, utensilios o superficies contaminadas genera contaminación cruzada; y la presencia de insectos y roedores, especialmente en ambientes abiertos".

En verano, con días soleados y paseos, se combinan factores y se exacerban los riesgos que hacen que cada temporada suban los casos de ETA. Y así crece la necesidad de concientizar y reforzar acciones para asegurar que los alimentos que se consumen son inocuos y seguros, lo que incluye desde fiscalización de la autoridad sanitaria a establecimientos que vendan comidas hasta los resguardos en los ambientes domésticos y familiares.

LITORALPRESS

Fecha: 16-01-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Comer sano y seguro en verano: la necesidad vital de resguardar la inocuidad alimentaria

Pág. : 9
Cm2: 444,7

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

Más sensible o estable

FOTO: UNSPLAH.COM

Todo alimento podría deteriorarse y/o contaminarse, y no existe ninguno que sea inmune a los efectos dañinos de factores ambientales o mala manipulación, si bien hay algunos más vulnerables a ciertos efectos por su composición.

En el caso del calor, el nutricionista y académico Rodrigo Buhring expone que "los alimentos más sensibles son los perecibles, principalmente carnes, pescados y mariscos, lácteos y preparaciones con leche, huevos y preparaciones con huevo crudo o semicrudo, comidas preparadas (guisos, arroces, pastas), y ensaladas listas y especialmente las que contienen proteínas".

Como ejemplo de alimentos con alto riesgo sanitario de exponerse al sol y calor menciona una empanada de pino, ceviche o las salsas caseras.

Y entre los que son más estables y resistentes al rango de peligro de las altas temperaturas destaca a los alimentos deshidratados, las conservas cerradas herméticamente, y los productos con alto contenido de azúcar o sal que son ingredientes que inhiben parcialmente el crecimiento microbiano. "Aun así, una vez abiertos o preparados también requieren cuidados", enfatiza.

FRASE

"Los alimentos más sensibles al calor son los perecibles, principalmente carnes, pescados y mariscos, lácteos y preparaciones con leche, huevos y preparaciones con huevo crudo o semicrudo, comidas preparadas, y ensaladas listas y especialmente que contienen proteínas".

Rodrigo Buhring, nutricionista especialista en gestión alimentaria.

Medidas clave

Siempre es fundamental, hasta vital, tomar medidas que permitan conservar los alimentos con sus características para los sentidos y sobre todo asegurar su calidad nutricional e inocuidad. Y es crucial extremar las precauciones en tiempos de calor y mayor exposición a riesgos ambientales como sucede en el verano y paseos.

El profesional releva como medida básica mantener a los alimentos sensibles refrigerados a una temperatura que no supere los 5°C. También hay que cuidar que los productos que necesitan refrigeración no pierdan la cadena de frío, como carnes, lácteos o preparaciones sensibles, por lo que se deben usar heladeras con hielo o gel refrigerante en paseos o viajes, y/o refrigerar inmediatamente al llegar al hogar o destino.

También recomienda no dejar comidas preparadas más de dos horas a temperatura ambiente y una hora si hace mucho calor; lavar bien las manos y usar utensilios limpios al manipular y preparar alimentos; también lavar bien alimentos como frutas, verduras y hortalizas antes de su preparación y consumo; y consumir pronto las preparaciones.

Otras sugerencias elementales de seguridad son revisar siempre el etiquetado y fecha de caducidad de productos e instrucciones sobre su almacenamiento y duración una vez abierto, además de comprar y consumir alimentos sólo en sitios formales que cuenten con autorización para su funcionamiento y evidencien buenas prácticas, higiene y seguridad.

Y ante todo, para resguardar la inocuidad alimentaria y salud, desde el hogar a un restorán, el nutricionista releva: "un consejo práctico es que si se duda de un alimento es mejor no consumirlo".

OPINIONES
X @MediosUdeC
contacto@diarioconcepcion.cl