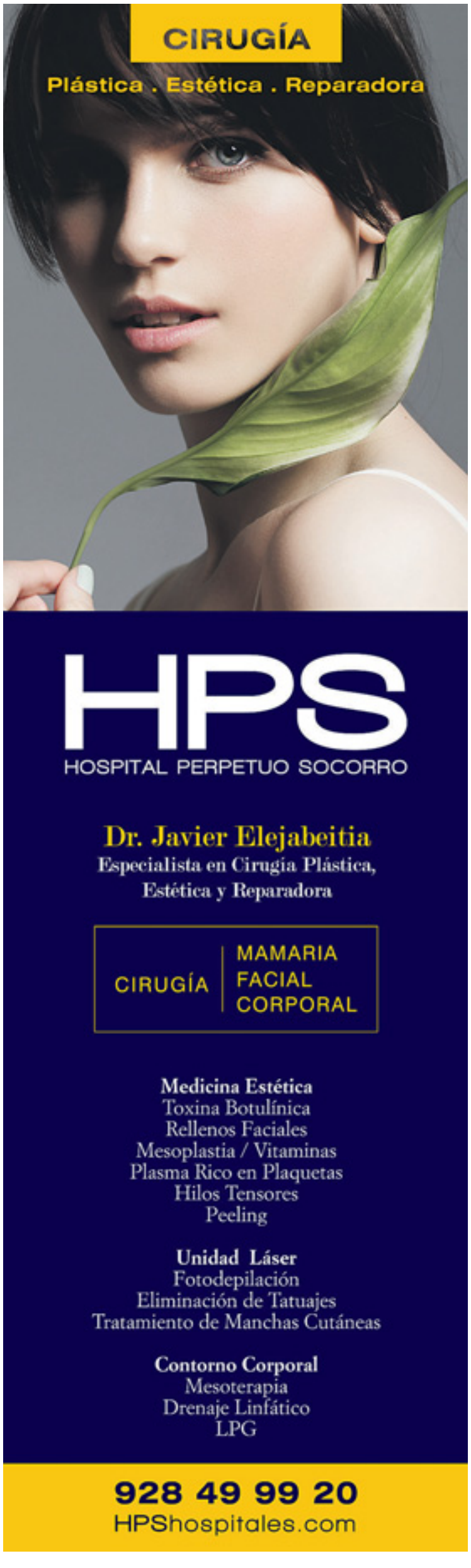


LA CONSULTA ⊶ **Glenda Bautista**

Especialista en Nutrición y Dietética de Hospital Perpetuo Socorro

EL **VERANO** ES LA ÉPOCA DEL AÑO DONDE ABANDONAMOS MÁS LOS BUENOS HÁBITOS Y EN LA QUE LA **CONSERVACIÓN DE LOS PRODUCTOS** QUE INGERIMOS ES IMPRESCINDIBLE

«No deben consumirse alimentos si hay dudas»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA



Especialista. *Glenda Bautista, experta en Nutrición y Dietética.* C7

— ¿Es necesario adoptar mayor cautela ante la conservación de alimentos en verano?

— El verano es la época del año donde quizás abandonamos más los buenos hábitos. Por eso es importante recalcar la importancia de algunos alimentos en este período vacacional. Respecto a la conservación, el calor hace que la cadena de frío sea más vulnerable, por lo que debemos estar atentos a los tiempos que dejamos los alimentos a la intemperie. No obstante, las recomendaciones sobre la conservación e ingesta de los alimentos en verano para evitar intoxicaciones alimentarias debemos respetarlas en cualquier época del año.

— ¿Qué medidas hay que tomar en cuenta?

— Debemos tener cuidado con la ingesta de manera inadecuada, sobre todo porque las altas temperaturas del verano pueden afectar de manera considerable a ciertos alimentos, ocasionando graves efectos secundarios en nuestro organismo, como la salmonelosis. Es muy importante recordar que no hay que romper la cadena de frío, lavar las frutas y verduras antes de comerlas crudas o cocinadas y minimizar los tiempos fuera del frigorífico. El mejor criterio es no consumir cualquier alimento que nos genere dudas en cuanto a su conservación óptima. Si dudamos es mejor no consumirlo.

— ¿Con qué alimentos es preciso ser más precavidos?

— Los alimentos con los que debemos ser más cautos en el consumo por sus características son los quesos blandos, las salsas, natas, preparados con huevos, pescados marinados y todos aquellos que puedan sufrir deterioros por las altas temperaturas, manteniendo una precaución máxima en la realización de mayonesas y ensaladas. También hay que evitar adquirir alimentos perecederos en venta ambulante, especialmente huevos, frutas, verduras y comidas preparadas así como no consumir pescado crudo o bien asegurarse que ha sido previamente congelado por debajo de los 18 grados.

— El huevo siempre aparece entre los alimentos más delicados, ¿cómo se debe manipular

— El huevo es un alimento muy recurrente en estas fechas por su ligereza, sabor y facilidad de combinación. Por eso es recomendable que forme parte importante de nuestra dieta en esta época estival. Es especialmente importante su conservación, mantenerlos siempre en un lugar seco y fresco. A la hora de adquirirlos es necesario vigilar que la cáscara este intacta, limpia y su envase debidamente etiquetado, respetando la fecha de consumo preferente indicada en el envase. Si elaboramos tortillas, plato muy típico con las altas temperaturas, sobre todo para llevar a la playa, hay que tener en cuenta que no debe dejarse a temperatura ambiente si no se va a consumir en un corto espacio de tiempo. Asimismo debemos preparar las mayonesas y salsas con la máxima higiene posible, tanto en la manipulación como en los utensilios que se usen, sobre todo si son de elaboración casera, porque los alimentos crudos o poco cocinados pueden tener gérmenes y provocar el contagio de enfermedades.

CLAVES DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

■ Disfrutar de este tiempo de descanso, de los amigos, de la familia y las comidas son los placeres que potencian una vida sana y saludable, pero hacerlo con seguridad alimentaria aumenta estos beneficios y garantiza que ninguna intoxicación lo estropee. Para ello, es recomendable cumplir con algunas medidas básicas que comienzan en la compra. Hay que seleccionar al final los alimentos que precisan de refrigeración y utilizar bolsas isotérmicas si se va a tardar en llegar a casa y tener muy en cuenta las fechas de caducidad o consumo preferente. Al cocinar debe extremarse la higiene personal, de los utensilios que se usen y de la zona en la que se cocine así como evitar la contaminación cruzada no utilizando sin lavar con alimentos cocinados los elementos con los que se hayan manipulado crudos. Tapar los alimentos, refrigerar las sobras con presteza tras la comida o cuando deje de quemar lo cocinado si no se va a consumir inmediatamente son otras medidas importantes así como transportar la comida en neveras portátiles si se va a comer en el exterior.