el Día
DE CÓRDOBA
25 Julio, 2024

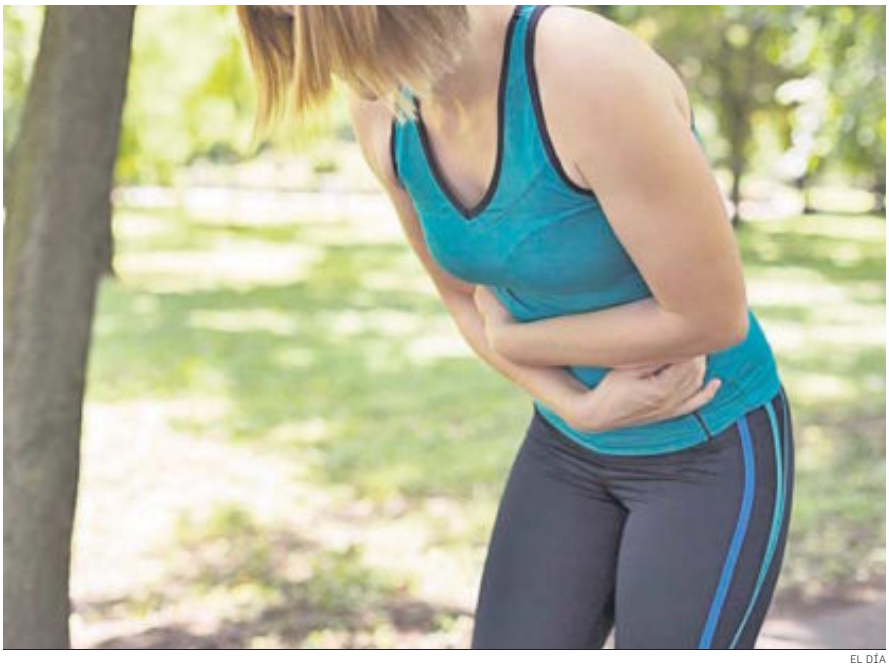
PAÍS: España
PÁGINAS: 8
AVE: 1504 €
ÁREA: 510 CM² - 59%

FRECUENCIA: Diario
DIFUSIÓN: 621
OTS: 10000
SECCIÓN: CORDOBA

SALUD

● Lavarse las manos con frecuencia y nunca dejar comida a temperatura ambiente, entre las recomendaciones

¡Cuidado con los **alimentos** en los días de más calor!



EL DÍA

Una mujer sufre dolor de barriga.

E. D.

Durante los meses de verano, es "esencial extremar las precauciones en la conservación de los alimentos para evitar el riesgo de intoxicaciones, al ser una época de calor en la que aumentan las actividades al aire libre y son frecuentes las comidas en entornos de playas y piscinas", según destacó ayer el doctor Rafael Cuenca, jefe de servicio de Medicina Interna del Hospital Quirónsalud Córdoba.

El doctor Cuenca señaló que las altas temperaturas aumentan el riesgo de intoxicaciones alimentarias, por lo que son muy recurrentes en verano, siendo la más frecuente la salmonela, generalmente asociada al consumo de huevos crudos o mal cocidos, productos lácteos, salsas y mayonesas, y frutas y verduras contaminadas. Sus principales síntomas son fiebre, diarrea, náuseas, vómitos y dolor abdominal, y "para prevenirla es fundamental lavar bien los alimentos y cocinarlos a alta temperatura". Otros gérmenes también se transmiten por tomar leche no pasteurizada y carne poco cocinada. La diarrea (a veces con sangre), el dolor abdominal y, en casos graves, la insuficiencia renal, son algunos de sus síntomas.

El doctor Cuenca resaltó también que con unos sencillos consejos se pueden prevenir la mayoría de las intoxicaciones que se producen durante el verano, entre los que se encuentran mantener la higiene, lavándose las manos con frecuencia, especialmente antes de preparar alimentos y después de tocarlos, así como limpiar y desinfectar todas las superficies y utensilios de cocina después de su uso.

Los alimentos perecederos deben mantenerse refrigerados y no se deben dejar alimentos cocinados a temperatura ambiente. La separación de alimentos es otra medida importante para evitar la contaminación cruzada, manteniendo apartados los alimentos crudos de los cocidos.

El doctor Rafael Cuenca aporta consejos para reforzar la seguridad alimentaria

Debemos estar pendientes y beber agua potable segura, afirmó el doctor Cuenca, "teniendo cuidado de no beber de fuentes dudosas ni consumir hielo si no estamos seguros de que se ha hecho con agua potable".

ALIMENTACIÓN EN DÍAS DE PLAYA Y PISCINA

La diversión en la playa y la relajación junto a la piscina no están contraindicadas con seguir una dieta sana, equilibrada y segura, también bajo altas temperaturas, siguiendo algunas recomendaciones básicas, según resaltó el doctor, como beber agua regularmente para estar hidratado, tomar frutas y verduras frescas al ser opciones refrescantes, ligeras y ricas en nutrientes como sandía, melón, uvas, fresas y manzanas, que son fáciles de transportar y de consumir, y verduras como zanahorias, pepinos o pimientos. Para mantener la seguridad alimentaria en ambientes calurosos, es importante usar neveras portátiles y mantener las manos limpias usando toallitas o gel desinfectante antes de comer.