

Vital reforzar inocuidad de alimentos en época de calor

Con medidas como limpiar, cocinar, refrigerar, entre otras

Una infección estomacal o intestinal es producto de hábitos no higiénicos y puede traer implicaciones más graves en la salud o lo económico, por lo que resulta vital la inocuidad, que integre las acciones de lavar, cocinar, refrigerar y desechar, y reforzarlos en esta época de calor.

Si en Estados Unidos enferman, cada año, más de 9.4 millones de personas por consumir alimentos contaminados, a pesar de tener altos estándares higiénicos, educación en el consumidor y regulaciones para la industria, la situación en países como el nuestro puede ser más grave, advirtió la jefa del Departamento de Salud Pública del [Centro Universitario de Ciencias Biológicas y Agropecuarias \(CUCBA\)](#) [1], doctora Elisa Cabrera Díaz.

Según la Secretaría de Salud, en México se presentan alrededor de seis millones de enfermedades transmitidas por agua o alimentos. Uno de los factores que inciden en estos padecimientos es no almacenar a la temperatura adecuada.

“Si cocinamos un alimento, (y) lo dejamos demasiadas horas a temperatura ambiente, vamos a generar un factor de riesgo de multiplicación de microorganismos”, agregó la académica.

Una medida consiste en bajar su temperatura a nivel ambiental en menos de dos horas y en menos de dos horas en refrigeración. El tiempo de vida de aquello depende de su composición y características. Es importante que los guisados, por ejemplo, al retirarse de refrigeración luego de unos días, sean recalentados a temperatura de ebullición antes de servir.

“De esa manera destruyes los microorganismos que pudieron haberse multiplicado incluso a temperaturas de refrigeración”, agregó Cabrera Díaz.

La cocción insuficiente, sobre todo, de alimentos cárnicos o el uso de alimentos que provienen de una fuente insegura o no se produjeron con estándares de calidad e inocuidad, también son factores que pueden enfermar.

Otras acciones de higiene como lavar y desinfectar frutas y verduras, limpiar superficies y utensilios, asear manos antes de preparar y consumir alimentos, deben reforzarse en tiempos que aumenta la temperatura como en primavera y verano.

A T E N T A M E N T E

“Piensa y Trabaja”

Guadalajara, Jal., 12 mayo de 2017

Texto: Eduardo Carrillo

Fotografía: Judith Castro

Etiquetas:

[Elisa Cabrera Díaz.](#) [2]

URL Fuente: <https://comsoc.udg.mx/noticia/vital-reforzar-inocuidad-de-alimentos-en-epoca-de-calor>

Links

[1] <http://www.cucba.udg.mx/>

[2] <https://comsoc.udg.mx/etiquetas/elisa-cabrera-diaz>