

Las alimentos se estropean más rápidamente en verano.

En verano hay que tomar más precauciones para conservar los alimentos. Las altas temperaturas favorecen la multiplicación de bacterias que pueden producir intoxicaciones alimentarias.

Dos son las recomendaciones básicas para evitar tirar la comida: guardarla en el frigorífico tan pronto como se pueda y abrir lo menos posible el frigorífico para que no suba la temperatura en su interior.

Nuestro mejor aliado, el frío

Los restos de la barbacoa, del picnic o de la comida en casa pueden guardarse para más tarde si se han conservado bien. Eso significa no dejarlas indefinidamente sobre la mesa, expuestas a los insectos y al calor. Cuanto antes se recojan, mejor. Hay que cubrir las, envasarlas y ponerlas en un sitio refrigerado, ya sea en el frigorífico o en una nevera portátil con hielo si está de excursión. 🍏



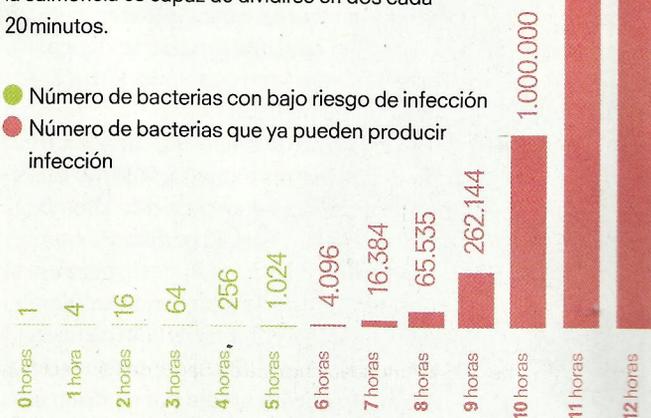
NO TIRES LA COMIDA
— OCU CONTRA EL DESPERDICIO —

Apúntese a la campaña en la página web www.ocu.org/movilizate/no-tires-la-comida

De 0 a 16.000 en 7 h

En condiciones favorables una bacteria como la salmonela es capaz de dividirse en dos cada 20 minutos.

- Número de bacterias con bajo riesgo de infección
- Número de bacterias que ya pueden producir infección



DE BARBACOA

Conseguir unas buenas brasas.

- Ni quemados por fuera ni crudos por dentro. Los alimentos chamuscados pueden contener benzopirenos, potencialmente cancerígenos, y los crudos pueden contener bacterias patógenas.



EN CASA

En verano, la refrigeración es imprescindible.

- La fruta no necesita mantenerse refrigerada, a menos que esté cortada; en ese caso, protéjala antes de guardarla en el frigorífico.
- La descongelación no debe hacerse a temperatura ambiente porque algunas partes pueden calentarse rápidamente y favorecer la multiplicación de bacterias.



DE PICNIC

Alimentos bien cocinados y refrigerados con hielo.

- Alimentos crudos. Durante el transporte, evite el contacto de alimentos crudos, como lechugas, frutas, etc., con alimentos ya cocinados.
- Huevos, tortillas, ensaladillas, rebozados, nunca deben dejarse a temperatura ambiente. Después de cocinarlos, se guardan en el frigorífico y luego se transportan con acumuladores o con hielo.



DE VIAJE

Alimentos sometidos a altas temperaturas durante mucho tiempo: riesgo de seguridad alimentaria.

- Conviene crear una zona fresca con acumuladores o bolsas de hielo para transportar los alimentos en el maletero del coche.
- Cuidado con los cubiertos. Hay que evitar recontaminar los alimentos, sobre todo, al usar los mismos cubiertos de un alimento crudo a otro cocinado.