Reeditor.com
RED DE PUBLICACIÓN Y OPINIÓN PROFESIONAL

Rafael Sánchez Sánchez
Periodismo

Cómo evitar Intoxicaciones alimentarias en verano

Ciudadanía, 30/07/2013

Cuando llega el verano las pautas alimenticias cambian y en los menús predominan ensaladas, productos frescos y salsas - especialmente mayonesa - que se convierten en foco de numerosas intoxicaciones alimentarias. Este fenómeno se produce todos los años a pesar de las recomendaciones que dan tanto los organismos de sanidad como los [medios]() de comunicación. Por ello no está de más recordarlos de nuevo e incidir especialmente en dos aspectos básicos: la conservación de los alimentos y la higiene al manipularlos.

Precauciones con la mayonesa caseraSin duda la mayonesa es uno de los principales focos de intoxicaciones alimentarias en el verano, aunque el conocimiento sobre sus condiciones de conservación haya disminuido los riesgos de esta salsa de uso habitual en numerosos menús de verano. En cualquier caso conviene recordar algunos consejos para su elaboración y especialmente para su conservación. Un ingrediente básico de la mayonesa son los huevos y por ello deben tenerse en cuenta las siguientes [precauciones]():

Conviene comprobar la fecha de caducidad que normalmente figura en el propio huevo o en el envase. Los huevos deben

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] [ovoproductos pasteurizados]() [illegible]

[illegible]

[illegible]

almacenarlos pues la humedad puede facilitar la entrada de microorganismos. Sin embargo deben lavarse, si fuera preciso, inmediatamente antes de utilizarlos para hacer la mayonesa. Para romper el huevo es conveniente utilizar el borde del

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible] Una vez preparada la comida debe conservarse en el frigorífico lo antes posible Finalmente, debe respetarse siempre la fecha de caducidad, aunque en algunos productos pueda haber algún margen una vez transcurrida la fecha.La higiene es fundamental y por ello deben lavarse las manos antes de cocinar y todas las veces que sea preciso durante la preparación de la comida.

[illegible] [Suite101]() [illegible]ficie sobre la que se cocina. Evitar el mezclar alimentos crudos y cocinados y el uso de los mismos utensilios tanto en la elaboración como en la conservación. Un consejo fundamental es asegurarse de que los alimentos no queden crudos por dentro, especialmente la carne, huevos o pescado. Una vez preparada la comida debe conservarse en el frigorífico lo antes posible Finalmente, debe respetarse siempre la fecha de caducidad, aunque en algunos productos pueda haber algún margen una vez transcurrida la fecha.