vinetur

4 claves para mantener la seguridad alimentaria durante las vacaciones de verano

viernes 4 de julio de 2025

ESCRITO POR ALFONSO GARRIDO

Con la llegada de las vacaciones, cambian nuestras rutinas y también nuestras costumbres alimentarias. Comidas en la playa, escapadas de fin de semana, picnics o celebraciones al aire libre se convierten en momentos habituales. Sin embargo, esto entraña algunos riesgos, ya que las altas temperaturas, la exposición prolongada de los alimentos sin la refrigeración adecuada y la relajación de ciertos hábitos de higiene, pueden propiciar la proliferación de bacterias y microorganismos peligrosos para la salud.

Según datos de la FAO, 600 millones de personas en todo el mundo enferman cada año por consumir alimentos contaminados. En este contexto, es más importante que nunca prestar atención a pequeños gestos que marcan la diferencia, al margen de la labor esencial que desempeñan las autoridades sanitarias y los profesionales de la industria alimentaria: cómo transportamos los alimentos, cómo los manipulamos o cómo los conservamos antes de su uso.

Alineada con esta visión, Mediterránea Group, líder español en servicios de restauración colectiva, ha identificado cuatro claves esenciales para mantener la inocuidad de los alimentos durante el verano, poniendo el foco en las prácticas cotidianas más sencillas que contribuyen a reducir riesgos:

1. Evitar la contaminación cruzada

Separar alimentos crudos de los ya cocinados, utilizar distintos utensilios y superficies para su manipulación, y lavarse las manos de forma frecuente, son gestos básicos que ayudan a evitar la transmisión de microorganismos. Estos pequeños hábitos pueden convertirse en automatismos muy eficaces para prevenir intoxicaciones alimentarias.

En esta época, cuando se cocina en exteriores o en espacios improvisados, dichas precauciones cobran aún más importancia. Manipular alimentos crudos y ensaladas en la misma superficie, por ejemplo, puede suponer un riesgo real si no se toman las medidas necesarias. En estos casos, contar con tablas de cortar diferenciadas, utensilios limpios y una buena organización del cocinado ayuda a mantener la seguridad sin renunciar a la comodidad.

2. Extremar las precauciones con la refrigeración

Las bacterias proliferan con mayor rapidez en ambientes cálidos. Por eso, es fundamental conservar los alimentos a temperaturas adecuadas, no solo en el frigorífico doméstico, sino también cuando se transportan para su consumo en escapadas o comidas al aire libre. Utilizar bolsas térmicas, neveras portátiles u otros métodos que permitan mantener los productos fríos hasta este momento resulta clave para mantener la seguridad alimentaria fuera de casa.

Además, es importante tener en cuenta el tiempo que transcurre desde la preparación hasta la ingesta. Si se superan las dos horas sin refrigeración, muchos alimentos pueden dejar de ser seguros para el consumo. En este sentido, planificar con antelación, mantener los productos perecederos en la parte más fría del transporte térmico y evitar la exposición directa al sol, son medidas sencillas que pueden evitar complicaciones.

3. Leer bien las etiquetas de los alimentos

Aunque el etiquetado ya lo llevan a cabo los fabricantes, la responsabilidad como consumidor reside en prestar atención a la información que éstos nos ofrecen. Revisar ingredientes, alérgenos y fechas de caducidad es especialmente relevante cuando

cocinamos para personas con intolerancias, alergias o requerimientos dietéticos específicos.

También es útil comprobar instrucciones de conservación y preparación, especialmente en productos que requieren una manipulación específica para mantener su seguridad. En definitiva, una lectura atenta de la etiqueta permite tomar decisiones informadas, evitando posibles reacciones adversas y asegurando que los alimentos se consuman en condiciones óptimas.

4. Limpiar y desinfectar minuciosa y constantemente

Es importante saber que limpiar no siempre significa desinfectar. Una higiene adecuada implica el uso de productos específicos en las dosis correctas para asegurar la eliminación de microorganismos. La limpieza y desinfección adecuadas reducen las posibilidades de contaminación cruzada y disminuyen la carga microbiológica en utensilios, superficies y recipientes, especialmente en entornos húmedos y calurosos.

Este proceso debe aplicarse tanto antes como después de manipular alimentos, sobre todo en cocinas compartidas, barbacoas o instalaciones temporales. Usar paños desechables o bien higienizados, evitar esponjas húmedas mal conservadas y ventilar bien los espacios son medidas adicionales que ayudan a mantener las zonas de preparación seguras y libres de agentes patógenos.

"La seguridad alimentaria no depende solo de grandes sistemas de control, sino también de gestos cotidianos que todos podemos aplicar en nuestro día a día. Desde Mediterránea, trabajamos para trasladar ese conocimiento a las personas, fomentando una cultura de cuidado y prevención también fuera del ámbito profesional. Porque una alimentación segura empieza en casa, y el verano no debe ser una excepción", afirma Marta Ruiz, directora de Calidad, PRL y Sostenibilidad de Mediterránea Group.