

Con la llegada del buen tiempo, aumentan los picnics, las barbacoas, las parrilladas y las fiestas de verano, ya que permiten disfrutar de los alimentos y la buena compañía en un entorno agradable. Aun así, las elevadas temperaturas y el tiempo transcurrido entre que se prepara la comida y se consume, puede favorecer el crecimiento de bacterias y causar una intoxicación alimentaria.

RECOMENDACIONES PARA UN PICNIC SEGURO AL AIRE LIBRE

Una alternativa es utilizar alimentos que se mantienen

seguros sin necesidad de frío: fruta fresca entera, frutos secos, galletas sin azúcar, conservas. O bocadillos de quesos duros, jamón serrano u otros embutidos curados.

Lavar siempre las frutas y verduras antes de consumirlas.

Mantener los alimentos en la nevera hasta inmediatamente antes del cocinado o de su consumo y evitar abrir innecesariamente la nevera portátil.

Evitar los bocadillos de atún y los de tortilla a la francesa o de patatas elaboradas con huevos frescos.

Transportar los alimentos en neveras portátiles utilizando placas de frío.

Al preparar o manipular los alimentos, es imprescindible separar los crudos de los ya cocinados para evitar la contaminación cruzada.

Colocar siempre la nevera a la sombra.

Lavarse las manos con agua y jabón y secarlas preferiblemente con paños de un solo uso.

No utilizar alimentos que contengan huevo crudo: mayonesas caseras, salsas, etc.