

# La importancia de una alimentación segura y saludable en verano

Ya ha llegado el verano y con él resurgen las preocupaciones por nuestra alimentación. Las claves para combatir el calor estival y mantener unos hábitos saludables pasan por seguir el patrón de **dieta mediterránea** e hidratarse con frecuencia, incluyendo la ingesta de frutas y hortalizas frescas y de temporada que podemos tomar de múltiples formas.

Además, desde la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) recuerdan que *“la composición nutricional de los alimentos de temporada, sobre todo de las frutas y las verduras, parece ser distinta en cuanto a vitaminas y minerales”*.

En general, la dieta mediterránea, que ofrece innumerables beneficios para nuestra salud, es la más adecuada durante esta época del año. Una dieta que se basa en las siguientes características: **el aceite de oliva es la principal grasa; se consumen diariamente frutas, verduras, pan y otros alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) o legumbres**. Por otra parte, en verano debemos incrementar la actividad física, suave y regular, hasta, al menos, 4 o 5 veces por semana.

En cuanto a la seguridad, aunque el sector se ocupa de mantener una cadena agroalimentaria segura, es importante que el consumidor mantenga una serie de **medidas de higiene en su cocina para evitar toxoinfecciones** relacionadas con las altas temperaturas.

**Salmonella y E. coli** son los dos microorganismos más frecuentes en verano, presentes en alimentos crudos de origen animal como huevos o carne de ave. Para evitar problemas, es necesario seguir unas simples



medidas de seguridad: los alimentos que no necesitan estar refrigerados deben estar almacenados en un lugar seco y fresco, que tenga una buena ventilación, y siempre alejados de la luz solar o de fuentes de calor; hay que lavar bien la fruta y la verdura; mantener la higiene a la hora de cocinar, lavándonos las manos antes y después de preparar alimentos, alejando de los alimentos los productos de limpieza y manteniendo la basura siempre con tapa.

También es importante no romper la cadena del frío y descongelar los alimentos en el refrigerador o en algún lugar fresco, así como evitar la contaminación cruzada que ocurre cuando manipulamos alimentos crudos y cocinados a la vez. La seguridad alimentaria también depende de ti.

Es importante recordar que nuestras pautas de alimentación saludable no deben abandonarse a la vuelta de las vacaciones. Pasado el verano, hay que seguir manteniendo una dieta equilibrada y unos hábitos de vida saludables para evitar enfermedades y mantener un estado físico adecuado.