



BLOG NUTRICIÓN JULIO 2026

Seguridad Alimentaria en Verano: evita intoxicaciones y disfruta de una alimentación segura

El verano es sinónimo de vacaciones, comidas al aire libre, barbacoas, picnics y viajes. Sin embargo, las altas temperaturas también favorecen la proliferación de bacterias y otros microorganismos que pueden contaminar los alimentos y aumentar el riesgo de intoxicaciones alimentarias.

El calor acelera el crecimiento de microorganismos como *Salmonella*, *Escherichia coli* o *Campylobacter*.

Estos problemas pueden prevenirse con unas sencillas medidas de higiene y conservación.



Durante el verano conviene extremar las precauciones con:

- Carnes y aves
- Pescados y mariscos
- Huevos y preparaciones con huevo poco cocinado
- Lácteos frescos
- Ensaladas preparadas
- Frutas ya cortadas
- Salsas caseras, especialmente mayonesa
- Arroz cocinado

Disfrutar de una alimentación saludable durante el verano también significa hacerlo de forma segura.