



Profesionales entregan consejos para evitar problemas de salud o excesos

18 DE SEPTIEMBRE. Evitar contaminaciones cruzadas, limpieza a la hora de cocinar y ser cuidadosos dónde se compra, son reglas básicas para reducir el riesgo de intoxicaciones. También recomiendan hacer una dieta saludable tras las fiestas.

Karen Elena Cereceda Ramos
karen.cereceda@mercuriocalama.cl

Las Fiestas Patrias son de las celebraciones más esperadas por los chilenos. Días en el que las comidas como asados, empanadas y choripanes son las protagonistas, así como también los tragos como el terremoto, la chicha y el vino, los que en exceso pueden provocar algún mal rato en los comensales.

De hecho, es durante estas fechas en las que aumentan las consultas de emergencia en los centros médicos a causa de intoxicaciones por comida. En este sentido y para disfrutar al máximo es necesario tomar algunas medidas especialmente al momento de preparar los alimentos para así evitar posibles problemas de salud.

Álvaro Sanhueza, ingeniero en Alimentos y académico de la Universidad Autónoma destaca que lo básico para disfrutar las comidas dieciocheras es mantener una buena higiene de manos, elegir alimentos seguros, bien cocidos y de buena procedencia.

“Para no pasar malos ratos es relevante aplicar las cinco reglas de la inocuidad de alimentos: mantener una limpieza segura al prepararlos; separa los crudos de los cocinados; cocinas completamente; mantener los alimentos a temperaturas seguras (refrigerar entre 0 a 5°C o congelar entre -12 y -18°C) y usa agua y materias primas seguras”, afirma el profesional.

En el caso de comer fuera de casa -agrega- es importante observar lo que se come y cómo se prepara y manipula.

CARNE Y EMPANADAS

Durante estas festividades aumenta principalmente la ingesta de carne de vacuno para los asados y, por ello, hay que poner especial cuidado en su manipulación.

La carne fresca y posteriormente congelada, puede sufrir algunas alteraciones organolépticas,



LOS ESPECIALISTAS DICEN QUE HAY SE CERCIORARSE BIEN DE LAS CONDICIONES SANITARIAS DEL LUGAR DONDE SE COMPREN LOS ALIMENTOS.

ya que sufre en el congelador un proceso de deterioro por frío (quemadura si se tiene mucho tiempo, más de 3 meses).

“Si se adquiere tempranamente un trozo de carne fresco y lo congela más de 1 mes, va a notar cambios en su textura, ya no será el mismo trozo tierno que adquirió, dado a que al congelarlo el agua de la carne formará cristales de hielo más grandes, los que romperán la estructura celular y hará que cuando se descongele la carne exude más, perdiendo su calidad”, comenta Sanhueza.

Lo ideal dice- es comprar una carne y mantenerla congelada el menor tiempo posible 2 semanas, sufrirá cambios, pero serán mínimos en comparación con un largo tiempo.

Al momento de comprar carne, el experto aconseja asegurarse de que esté fresca para lo cual hay que fijarse en el rotulado del producto (fecha de faena, envasado, vida útil); respecto de la carne, cuando está fresca tiene un color uniforme; las que están alteradas, tienen

“La superficie de una carne debe estar más firme que blanda al tacto. Si está muy blanda y ligosa está en mal estado”.

Álvaro Sanhueza
Ingeniero en Alimentos

un color marrón, morado tendiendo al verde oscuro y al tacto están pegajosas; su color, para cerdo hay que seleccionar las de color rosado a roja, y para el vacuno las rojo intenso a claro; con respecto al olor, si huele mal, raro o distinto es síntoma de descomposición.

Por último, el profesor de la U. Autónoma, advierte que hay que fijarse en la firmeza. “La superficie de una carne debe estar más firme que blanda al tacto. Si está muy blanda y ligosa está en mal estado”, dice.

A la hora de cocinar este alimento, Sanhueza señala que se puede lavar, al igual que la carne de pollo, pero hay que resguardar que no salpique para los demás productos o área

3 a 4 días se puede conservar

una empanada de pino en el refrigerador. Dependerá de cómo fue elaborada.

donde manipulará el producto y otros alimentos para evitar la contaminación cruzada.

Las empanadas son otros de los infaltables en estas fiestas, el académico advierte que son más delicadas, dado a que contienen un ingrediente distinto, cebolla, la que, dependiendo de su proceso de cocción y preparación, puede o no acidificar el medio.

Se estima que su vida útil en el refrigerador es de 3 a 4 días. “Esto va a depender -explica Sanhueza- de cómo fue elaborada, que medidas higiénicas se tomaron, se resguardo la inocuidad, se evitó la contaminación cruzada”.

CONTAMINACIÓN CRUZADA

Respecto a esta materia él ocurre cuando las bacterias y otros microorganismos entran en contacto con los alimentos

de forma involuntaria. Cuando se trata de microorganismos peligrosos, existe un alto riesgo para la salud de las personas que consuman los alimentos que estén contaminados.

Para evitar que este proceso ocurra el especialista señala que es necesario que un producto contaminado no entre en contacto con otro que no lo está; las manos suelen contaminarse con facilidad ya que están en permanente contacto con diferentes elementos, alimentos y superficies, por eso hay que lavarlas con frecuencia y asear las áreas y utensilios de trabajo, como cuchillos o tablas de corte, para evitar que los patógenos se transfieran a la comida.

EVITAR LOS EXCESOS

El aumento en las porciones y el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas durante esta semana pueden traer consigo algunas consecuencias negativas para la salud, especialmente cuando se trata de carnes no magras, embutidos como chorizos y vienasas, junto

con el exceso de alcohol.

“Lo importante es que luego de que pasen estas festividades, las personas se acerquen a una dieta saludable. La idea no es santanizar el consumo de estos alimentos en fiestas patrias, sino más bien evitar generar hábitos alimenticios a raíz de las celebraciones”, explicó la nutricionista de la Universidad de Antofagasta (UA) Maritza Marín, agregando que es posible disfrutar de los placeres culinarios sin renunciar al equilibrio alimenticio.

Por su parte, la académica y nutricionista Marcela Zúñiga aconsejó que, al consumir carnes durante el almuerzo o la cena, siempre se acompañe con frutas y verduras, controlando la cantidad de alcohol. “Sabemos que a veces es difícil, pero si se puede elegir empanadas que sean preparadas con harina integral, con cortes magros, sería lo óptimo si queremos tener una dieta saludable en fiestas patrias”, concluyó.

Salir a caminar, mantenerse hidratado, reducir los excesos de sodio y alimentos procesados, fueron algunos de los puntos que se suman a la lista de recomendaciones que entregaron las profesionales de la salud para sostener un metabolismo energético y evitar malestares gastrointestinales. “Es imperativo consumir, aunque sean 2 litros de agua al día, disminuir los niveles de sal y comidas chatarra, ya que, cuando lo ingerimos en grandes cantidades, se puede ralentizar la motilidad intestinal, provocando una sobrecarga estomacal”, afirmó Zúñiga.

El uso de la sal puede sustituirse por diferentes aderezos, esto fue comprobado por estudiantes de la carrera de Nutrición y Dietética de la UA, quienes se encuentran realizando pruebas de especias en los laboratorios del plantel estatal para verificar que se puede comer sano sin necesidad de utilizar azúcar y sal (sodio) en nuestros alimentos. <3