



CONSEJOS:

Correcta manipulación de alimentos, clave para evitar problemas

Para evitar que las celebraciones se vean afectadas por enfermedades e intoxicaciones, se requiere poner atención en cada etapa: desde la compra hasta la preparación de las comidas.

Durante las celebraciones de Fiestas Patrias en Chile, la carne es protagonista. Sin embargo, para disfrutar sin riesgos, es esencial considerar algunos factores, tanto al comprar y almacenar como al preparar las carnes. Oscar Barrera, médico y chef, y la Dra. Eliana Reyes, nutrióloga y directora de la Escuela de Nutrición de la Universidad de los Andes, entregan las claves para garantizar la seguridad alimentaria y evitar intoxicaciones.

• **Compra segura de carnes:** Al comprar carne, coinciden Barrera y la Dra. Reyes en que es imprescindible elegir productos frescos y en lugares establecidos. "Hay que fijarse que tanto a la vista como al olfato la carne no presente signos raros", explica Oscar Barrera. Agrega que, además de revisar las fechas de envasado y vencimiento, es importante que el color y el olor sean los esperados. "Me pasó hace poco que compré pollo en caja, y aunque se veía bien, al abrirlo estaba en mal estado. Por eso, es importante usar esos dos sentidos", advierte.

Complementa la Dra. Reyes al señalar que, para evitar sorpresas, "el vacuno debe tener un color rojo característico y el pollo no debe tener un tono amarillo intenso ni mal olor". También se debe verificar que los vendedores utilicen los elementos de protección sanitaria adecuados.

• **Congelación y descongelación correcta:** Con un fin de semana extralargo por delante, muchos se organizaron para comprar con



Para evitar la contaminación cruzada, lo ideal es tener una tabla para cada ingrediente.

FREEPILES

anticipación la carne. Ahí el consejo es congelar la carne si no se va a consumir inmediatamente. El proceso de descongelado, advierte Oscar Barrera, debe hacerse correctamente. Esto es, en su opinión, "sin ponerla bajo agua tibia ni tirarla a la parrilla congelada". Su recomendación es "ojalá la noche anterior pasarla del congelador al

refrigerador y que se descongele lentamente, para que el cambio de temperatura no sea abrupto". La Dra. Reyes, en tanto, aconseja descongelar la carne sumergiéndola en agua fría y cambiando el agua cada 30 minutos hasta que esté completamente descongelada.

• **Evitar la contaminación cruzada:** La contaminación cruzada se produce cuando

bacterias de un alimento contaminan a otro. Para prevenirla es fundamental planificar el uso de la cocina. La Dra. Reyes subraya la importancia de mantener los alimentos separados, especialmente los que se consumen crudos de aquellos que se cocinan. Y si sobra algo del asado, la sugerencia es "congelar de inmediato en

bolsas o recipientes sellados". Barrera, a su vez, aconseja "tener tablas separadas para cada tipo de alimento: una para el pollo, otra para el vacuno y otra para las verduras" y recuerda la importancia de enjuagar bien los utensilios y evitar lavar el pollo, ya que el agua puede propagar bacterias como la salmonella.

• **Anticuchos con un solo**

tipo de carne: Un clásico del asado son los fierritos. Sin embargo, requieren atención especial, ya que —explica Barrera— "al combinar diferentes tipos de carnes, se debe considerar que tienen diferentes tiempos de cocción". Por lo tanto, si en un mismo anticucho hay vacuno, pollo y cerdo, existe el riesgo de que algunas carnes queden crudas y otras sobrecocidas. Por ello, asegura, "lo mejor es hacer anticuchos de un solo tipo de carne o, si se combinan, asegurarse de cortar el vacuno en trozos más grandes que el pollo o cerdo", aconseja.

• **Riesgos de enfermedades alimentarias:** Las intoxicaciones son un riesgo real en estas fechas. En esta línea, la Dra. Reyes recuerda que "los microorganismos pueden estar en cualquier alimento y al estar expuestos, sin mantener cadena de frío, pueden reproducirse y producir intoxicaciones al ser consumidos". Entre las bacterias más comunes en carnes están la salmonela, *Escherichia coli* y *Clostridium perfringens* y platos preparados, productos del mar, carnes, huevos son los alimentos que más frecuentemente provocan enfermedades transmitidas por alimentos.

Junto con señalar que los líquidos también pueden estar contaminados, la nutrióloga explica que para prevenir enfermedades es crucial mantener la cadena de frío y seguir todas las recomendaciones de manipulación.