

Sepa cómo comprar y almacenar la carne de forma segura para estas Fiestas Patrias

«Este 18 es esperable que las carnes y embutidos aumenten de precio por un exceso de demanda, dado que la oferta no alcanza a ser satisfecha por quienes producen o elaboran estos productos. Bajo esta premisa, es del todo aconsejable que se anticipen las compras», comenta Nicolás Román, académico de la Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales.

Y para no arruinar esta fecha tan esperada, es crucial que las personas tomen una serie de medidas para evitar enfermedades relacionadas con la ingesta de carnes contaminadas o en mal estado.

«Consumir carne que no se encuentra en óptimas condiciones, puede tener consecuencias graves para la salud. Entre los riesgos más importantes se encuentran las intoxicaciones alimentarias causadas por

Las Fiestas Patrias ya están a la vuelta de la esquina y los chilenos se preparan para celebrar este 18 de septiembre. Empanadas, mote con huesillos y el tradicional asado, son los protagonistas a la hora de hablar del menú para estas celebraciones.



microorganismos como Salmonella, E.coli o Clostridium perfringens, los que pueden provocar complicaciones como fiebre, diarrea, vómitos y dolor

abdominal», explica Betsabé Gajardo, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad de los Andes.

CONSEJOS PARA COMPRAR CARNE DE FORMA SEGURA:

La académica de la Escuela de Nutrición y Dietética UANDES explica que al momento de adquirir carne, los consumidores deben prestar especial atención a los siguientes aspectos:

■ **COLOR:** La carne de res debe ser de color rojo brillante, el cerdo rosa claro y el pollo blanco rosado. Se debe evitar carne con tonos marrones, grises o verdosos.

■ **OLOR:** Un olor suave o neutro es indicativo de frescura. Cualquier olor desagradable o rancio es una señal de que la carne podría estar en mal estado.

■ **TEXTURA:** La carne debe ser firme al tacto, evitando productos que estén viscosos o pegajosos.

■ **FECHA DE CADUCIDAD:** Es fundamental revisar la fecha de caducidad y optar por productos con fechas más lejanas.

■ **COMPRA SEGURA:** Comprar siempre las carnes en lugares seguros y certificados, nunca en el comercio ilegal. Revisar que la carne se encuentre en equipos que mantengan la refrigeración o equipos de frío, para asegurar la inocuidad.

■ **MEDIDAS DE HIGIENE:** Al momento de cocinar, se deben mantener la higiene, evitando la contaminación cruzada, es decir, el contacto de carne cruda con alimentos listos para el consumo o que se consuman crudos.

«Una vez en casa, es crucial seguir una serie de recomendaciones de almacenamiento para mantener la carne en buen estado. Estas se deben almacenar en el refrigerador a una temperatura de 0 a 4 °C y consumirla, o congelarla dentro de 1-2 días. Por otra parte, el proceso de descongelación se debe realizar dentro del refrigerador, nunca a temperatura ambiente, para evitar el crecimiento de bacterias peligrosas», concluye Betsabé Gajardo, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética UANDES.