

Carne se debe refrigerar de 0° a 4°C

Fiestas Patrias: advierten sobre factores de riesgo de intoxicación alimentaria

Académicos de Nutrición y Dietética detallaron las características que se deben considerar al comprar carnes, siempre en establecimientos confiables e idealmente el mismo día en que se van a cocinar.

Por **Estefany Cisternas Bastias**
 estefany.cisternas@diarioelsur.cl

Este año las Fiestas Patrias se celebrarán durante varios días consecutivos y se estima que algunas familias incluso festejen durante una semana completa, por ello muchos se han preparado con anterioridad comprando todo lo necesario, incluyendo los alimentos. Pero también es importante adelantarse y conocer los riesgos que pueden generar la conservación errónea de carnes o la ingesta de preparaciones con ingredientes que fueron contaminados. Especialistas en esta materia entregaron varias recomendaciones a tener en consideración con el propósito de pasar un buen 18 de septiembre y evitar enfermedades digestivas.

“Lo primero es asegurarnos de adquirir los alimentos en locales autorizados, esto incluye planifi-

car las compras, ya que eso nos permite tener una lista de alimentos que se van a adquirir y, de esa forma, evitar la compra excesiva de alimentos. Siempre prefiera la compra de alimentos frescos y de buena calidad”, indicó Bautista Espinoza, académico de Nutrición y Dietética de la Universidad San Sebastián (USS).

Asimismo Victoria Halabi, directora de Nutrición y Dietética de la Universidad del Desarrollo (UDD), explicó que es importante adquirir alimentos frescos y en buen estado, prestando especial atención a las fechas de vencimiento, sobre todo en carnes y productos lácteos. “Las carnes deben comprarse en establecimientos confiables, idealmente el mismo día en que se van a cocinar. Si no se van a consumir de inmediato, deben refrigerarse a una temperatura entre 0 y 4°C, o congelarse para su conservación.



Una de las indicaciones más importantes es el adquirir los alimentos en locales autorizados.

Alimentos crudos

Siempre que sea posible es recomendable evitar el consumo de carnes o huevos crudos, ya que podrían estar contaminados con bacterias peligrosas.

Para asegurarse de que las carnes que se compran están en buen estado, se deben revisar sus características organolépticas”, recalzó la experta.

CARACTERÍSTICAS

Halabi destacó que son varias las características a las que se deben presentar atención para el consumo de carnes. La primera es el color: las carnes rojas deben tener un color rojo brillante ya que si está oscura o grisácea, podría indicar que no está fresca; la carne de ave debe ser de un rosado claro, sin manchas oscuras o decoloración; y la carne de cerdo es de un tono rosado, no grisáceo. Otro punto es que la carne no debe tener olor fuerte o desagradable, la textura debe sentirse firme y húmeda al tacto, pero no pegajosa o viscosa.

“Si la carne está envasada, hay que revisar que el empaque esté

sellado herméticamente y sin abolladuras ni fugas. Además, debe estar libre de exceso de líquido, lo que podría indicar que ha sido descongelada y vuelta a congelar. Siempre revisar la fecha de vencimiento o de consumo preferente en el empaque. Comprar carne con suficiente margen antes de esa fecha”, comentó la directora de Nutrición y Dietética.

CONSERVACIÓN

Los expertos reconocieron que la conservación de los alimentos también es importante. La comida que vaya sobrando deben guardarse en envases herméticos y consumirse dentro de 2 a 3 días. No se debe romper la cadena de frío, asegurando que los alimentos perecederos no permanezcan fuera del refrigerador por largos periodos. “Las carnes crudas se deben almacenar siempre en el refrigerador o congelador. Estas deben estar en envases cerrados para evitar la contaminación cruzada; evitar sobrecargar el refrigerador, ya que al llenarlo demasiado no se permite una adecuada circulación del aire frío. Hay que recordar que existen microorganismos patógenos que también pueden crecer en el refrigerador, por lo que se debe mantener limpio”,

señaló Espinoza.

El académico de la USS agregó que si se va a congelar la carne para utilizarla días después, esta debe ser descongelada de forma segura, esto quiere decir que se debe sacar del congelador al menos con 12 horas de anticipación y dejarla en el refrigerador para la descongelación. Nunca descongelar a temperatura ambiente.

Finalmente, Halabi expuso que para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos es esencial asegurarse de que las carnes estén completamente cocidas, alcanzando una temperatura interna segura de 75°C para aves y 70°C para carnes rojas, eliminando así bacterias como la salmonella o Escherichia coli. Para evitar enfermedades relacionadas con la ingesta de bebidas alcohólicas es fundamental consumir con moderación para prevenir daños hepáticos y digestivos. “Es crucial asegurarse de que las bebidas provengan de fuentes confiables. Mantener una adecuada hidratación bebiendo agua entre bebidas alcohólicas y consumir alimentos antes y durante el consumo de alcohol. Además, es importante no combinar el alcohol con medicamentos sin consultar a un profesional”, concluyó.

La comida sobrante debe consumirse dentro de 2 a 3 días. Las carnes crudas se deben almacenar en el frío para consumirlas cocidas, eliminando así las bacterias.

FISCALIZACIÓN SANITARIA 2024

Este lunes la Seremi de Salud del Biobío inició su Programa especial de fiscalización de Fiestas Patrias, el que durará hasta el 23 de septiembre y estará centrado en la vigilancia de carnes de abasto, elaboración y expendio de empanadas y dulces chilenos, ferias libres, fondas y ramadas, asegurando la inocuidad de los alimentos en el proceso de producción, distribución y expendio para garantizar la salud de la población, previniendo enfermedades entéricas, así como brotes de enfermedades transmitidas por alimentos.