

“ Todo producto que sea picnic, fiesta, asado, todo tiene que estar refrigerado. Nada puede faltar. ”

Victor Campos, académico de la Facultad de Ciencias Biológicas de la Universidad de Concepción.

Noticias UdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

Con la llegada de las altas temperaturas, es necesario tomar ciertas precauciones alimentarias específicas. Durante todo el año es fundamental seguir los procedimientos que garantizan la inocuidad alimentaria, pero en primavera y verano hay prácticas que no podemos pasar por alto. La refrigeración de los alimentos toma un rol preponderante para evitar infecciones e intoxicaciones, teniendo en cuenta los recipientes en donde es almacenada la preparación y las formas en que debe ser cocinada.

Refrigerar un alimento, crudo o cocido, puede ayudar a bajar la carga bacteriana, explicó el académico de la Facultad de Ciencias Biológicas, Dr. Víctor Campos Aránez, aclarando que “la refrigeración no es esterilización”, más bien una ayuda para mantener las bacterias bajo control. Una vez que el alimento vuelve a ambientes sobre los 20 o 25 grados, las bacterias proliferarán.

Es necesario marcar una diferencia: las bacterias que se multiplican y llegan a niveles perjudiciales en los humanos causan infecciones, pero también podemos encontrar en los alimentos microorganismos y parásitos que liberan toxinas, generando un cuadro clínico al que llamamos intoxicación. Ambos casos se manifiestan con dolor, fiebre, escalofríos y diarrea.

«Hay alimentos que tienen bacterias, que son propios a ellos, pero no tienen patología para el ser humano. Por ejemplo, las lechugas tienen algunos géneros bacterianos que provocan su pudrición, pero no son importantes para nosotros, solo que destruyen la matriz alimentaria y por lo tanto, yo no me la puedo comer» aclaró el académico del Departamento de Microbiología, Dr. (C) Ítalo Fernández Fonseca.

Ambos docentes rescataron la importancia de la manipulación de los alimentos como factor protector de posibles enfermedades, destacando, por ejemplo, “que la carne, si es bien faenada, es estéril por dentro. Y el problema es que los alimentos, cuando se procesan más, tienen más posibilidades de contaminación”. Así Fernández aclara que no es lo mismo un trozo de carne completo que la carne molida, que presenta mayor procesamiento y más riesgo de contar con bacterias y/o parásitos.

En el caso de los parásitos más grandes, como larvas, la refrigeración no influye mayormente en su proliferación. Aquí es donde el lava-



FOTO: ESTEBAN PAREDES DRAKE / DIRCOM UDEC

SE DEBE GARANTIZAR LA INOCUIDAD

Altas temperaturas y seguridad alimentaria: expertos recomiendan extremar precauciones para evitar intoxicaciones

La Organización Mundial de la Salud estima que 1 de cada 10 personas se enferma al año por consumir alimentos contaminados, con consecuencias graves hasta la muerte. Esto se puede evitar con simples medidas en el hogar, cuidando su transporte y refrigerando las preparaciones.

do de las frutas y verduras es lo que nos salva de los malestares.

Aclarando mitos: recongelar, el envase de helado y los 5 segundos en el piso

Comprar carne congelada, descongelarla, cortar trozos más pequeños que se adapten a una porción, congelarlos nuevamente. Una rutina común en muchos hogares, pero, desde el punto de vista biológico, un gran error. Ambos académicos coinciden que tampoco es recomendable lavar vegetales en un recipiente, debe ser con el agua corriendo, porque “cuando sacan la hoja, por tensión superficial, esto se adhiere nuevamente”, describió el Dr. Campos.

¿Guardar los porotos en el envase vacío de helado? Otro error común. Para almacenar los alimentos, el profesor recomendó utilizar envases de vidrio, que tienen menor porosidad y, por tanto, menos espacios para la proliferación de bacterias. También aseguró que la regla de los 5 segundos es un mito: si el alimento tuvo contacto con una superficie contaminada, los microorganismos no esperarían para unirse.

Recomendaciones para el cuidado

“Todo producto que sea picnic, fiesta, asado, todo tiene que estar refrigerado. Nada puede faltar”, aseguró el Dr. Campos, sumando a su recomendación que “el agua de pozo tienen que analizarla, tienen que determinar su calidad microbiológica”, para quienes viven en zonas rurales.

El profesor Fernández recordó la importancia de “lavarse las manos antes y después de ir al baño”, limpiar superficies de corte y separar la carne cruda de otros alimentos. Además, se recomienda no descongelar los alimentos a temperatura ambiente, privilegiando pasarlos del congelador al refrigerador. Y si la comida quedó sin refrigerar por varias horas un día con temperaturas cercanas o superiores a los 20 grados, es mejor desecharla, para evitar enfermarnos.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl