



En el supermercado, los productos refrigerados o congelados deben ser los últimos en sacar.

MÁS CONSEJOS

Aunque las buenas prácticas alimentarias básicas son conocidas por muchos, hay cuidados que a veces no se consideran y el nutricionista Jonathan Espinoza, académico de la USS, los detalla:

- Consumir alimentos inmediatamente luego de ser cocinados.
- Al recalentar un alimento éste debe llegar sobre los 65°C.
- Evitar ingreso de mascotas o cualquier vector que represente un peligro para la inocuidad (moscas, hormigas, cucarachas, etc.).
- Mirar indicaciones en el etiquetado del producto para una conservación adecuada.
- Rotular alimentos que se sacaron de su envase original, o refrigerados y congelados con datos como nombre del producto, cantidad y fecha de vencimiento.
- No cocinar si cursa una enfermedad contagiosa o viral.
- Usar agua potable. Si no cuenta con ella hervirla o potabilizarla.
- Disponer de tablas de cortar de distintos colores para cada producto.

PROMUEVEN LA SEGURIDAD ALIMENTARIA A NIVEL DOMÉSTICO

Advierten sobre riesgos sanitarios por manipulación de alimentos en el hogar

Según encuesta, para 88% de los chilenos importan las buenas prácticas, pero 57% descongela alimentos erróneamente y 64% no almacena de inmediato los productos que lo sí lo requieren.

POR NATALIA QUIERO SANZ
natalia.quiero@diarioelsur.cl

Al pensar en la seguridad alimentaria parece que se vive una realidad paradójica en lo doméstico. Así lo reflejó la encuesta "Prácticas higiénicas y auto-reporte de intoxicaciones alimentarias en hogares chilenos" realizada por la Universidad San Sebastián a más de dos mil personas, cuyos resultados se dieron a conocer en febrero de este año y que reveló que si bien 88% considera muy importantes las buenas prácticas a la hora de manipular los alimentos, en lo concreto, esto no se lleva a cabo en la propia cocina.

Así, por ejemplo, 57% dijo que descongela los alimentos a temperatura ambiente, 64% no almacena de inmediato aquello que es necesario y 22% no aplica ningún criterio al almacenar los productos en el hogar. Al comprar, 43% lo primero que busca son los lácteos y 53% va por las carnes y sus derivados al principio, y luego sigue con otros productos.

Todas son acciones no sólo equivocadas, sino peligrosas para la salud, pues el principal riesgo es consumir un producto que contenga una parte importante de microorganismos patógenos vivos y así adquirir una enfermedad de transmisión alimentaria (ETA), que es un cuadro infeccioso que "ocurre cuando los patógenos que se han logrado desarrollar en el alimento han producido toxinas, muchas de ellas tienen la característica de ser termo resistentes, por lo que aunque se destruya el patógeno por medio de la cocción o altas temperaturas, la toxina seguirá presente en el alimento. Las toxinas generalmente no poseen olor ni sabor", explica Jonathan Espinoza, nutricionista y magíster en Gestión Alimentaria, además de académico de Nutrición y Dietética de la sede penquista de la citada casa de estudios.

Desde ahí, advierte que las ETAs pueden ser agudas, de aparición repentina y corta duración, y también graves, pudiendo requerir hospitalización e incluso provocar la muerte.

Y aunque aclara que el aumento de estas patologías se asocia a la época estival debido a factores como la mayor temperatura, lo que favorece la proliferación de organismos, la mayor posibilidad de consumir alimentos que han sido expuestos al ambiente y que estén contaminados, o los panoramas al aire libre donde las condiciones de conservación y almacenamiento no siempre son las mejores, esto no significa que los riesgos desaparezcan el resto del año, por tanto no hay ninguna época ni alimento que no se deba manipular con responsabilidad.

BUENAS PRÁCTICAS

Peró, ¿qué es una manipulación responsable de alimentos

en el hogar?

La respuesta está en las buenas prácticas alimentarias, que son los procedimientos e instrucciones que permiten tener alimentos inocuos, y aunque a nivel de establecimientos como restaurantes o pastelerías se asocian a normativas y se fiscalizan, al interior del hogar son quienes viven allí los que deben ser responsables y preocuparse de cumplirlas.

Según lo que comenta Luis Olgún, académico de Tecnología, Calidad e Inocuidad de los Alimentos de la Escuela de Medicina Veterinaria de la Universidad de Las Américas, a nivel domiciliario son múltiples las acciones que se deben seguir, pero entre las básicas destaca la higiene personal, procurando lavado de manos antes y después de manipular alimentos; limpieza y sanitización de los utensilios y superficies antes y después de usarles; manipular separadamente alimentos crudos como carnes, mariscos y vege-

tales que crecen a ras de suelo para evitar la contaminación cruzada; lavado y sanitizado de frutas, verduras y huevos previo a consumir. También se releva la adecuada disposición de desechos, respetar tiempos y temperaturas de cocción, almacenar con criterio los alimentos, controlar la temperatura de conservación y mantener la cadena de frío.

CADENA DE FRÍO

En la cadena de frío se detiene Olgún, quien explica que es el control de la temperatura de refrigeración o congelación a la que deben conservarse los alimentos desde su producción hasta la preparación. "Se aplica a aquellos perecibles, en particular de origen animal como carnes, lácteos, pescados y mariscos. Estos alimentos constituyen, dada su composición química (proteínas, vitaminas, hidratos de carbono, lípidos y agua), un medio de cultivo ideal para la proliferación de microorganismos

mos. La cadena de frío es clave, ya que las bajas temperaturas bajan o impiden la multiplicación de estos microorganismos”, sostiene.

De ahí la importancia de mantenerla siempre, desde la adquisición del producto hasta su preparación, siendo múltiples los cuidados a tener, pues fácilmente es-

ta se rompe y con acciones que son frecuentes y llama a evitar.

En este sentido, el profesional comenta que en el supermercado sacar primero los productos de la vitrina refrigerada o del congelador para después seguir con otros es un error. En adelante cada minuto que pase cuenta

e incrementa el riesgo de pérdida de la cadena de frío; peor aún cuando en el traslado se exponen a altas temperaturas y el trayecto al hogar es largo, por ejemplo.

Advierte que los cortes de energía eléctrica también hace que se pierda la cadena de frío.

AL DESCONGELAR

La descongelación es otro punto relevante y cuenta que pensando en la inocuidad el método más adecuado es a temperatura de refrigeración, es decir dejando en el refrigerador bajo la nevera.

“Otra buena alternativa es descongelar con agua fría, para lo que los alimentos deben estar en empaque impermeable o dentro de una bolsa plástica”, aconseja.

Usar el microondas es más rápido y sirve, pero llama a preocuparse de evitar que se cocinen los extremos del alimento y que el centro quede congelado.

Por último, recalca que “no se recomienda dejarlos a temperatura ambiente, ya que los microorganismos que producen ETAs se multiplican con facilidad”.



La ETA ocurre cuando los patógenos que se han logrado desarrollar en el alimento han producido toxinas, muchas tienen la característica de ser termo resistentes. Generalmente no poseen olor ni sabor”.

Jonathan Espinoza, académico
Universidad San Sebastián



La cadena de frío se aplica a alimentos perecibles, en particular de origen animal como carnes, lácteos y mariscos. Es clave, ya que las bajas temperaturas bajan o impiden la multiplicación de microorganismos”.

Luis Olguín, académico
Universidad de Las Américas