

Altas temperaturas y su efecto en los alimentos

La temperatura, en ciertos niveles, provoca cambios significativos en nuestros alimentos a nivel de propiedades organolépticas, nutricionales y de inocuidad. Cuando un alimento está expuesto al calor, se genera un ambiente propicio para que microorganismos como bacterias, levaduras y moho puedan proliferar. Las bacterias son parte del medio ambiente y existen en el suelo,

agua, aire y también en los alimentos. Cuando las condiciones de temperatura, humedad y nutrientes son óptimas, estas pueden crecer de manera muy rápida, generando un riesgo para la salud de las personas. Algunas bacterias como *Escherichia coli*, *Salmonella*, o *Campylobacter*, crecen en rangos de temperatura entre los 4 y 60°C, lo que se denomina como "zona de peligro".

Debido a esto, el cocinar y almacenar alimentos en condiciones óptimas, es fundamental para disminuir la multiplicación de estas.

En este sentido, la carne de vacuno, cerdo, cordero y el pescado se debe cocinar a 63°C y la de pavo, pollo y pato a 74°C. Para cocinar una carne a término medio y bien cocida, la temperatura debería estar entre 71 y 77°C, respectivamente. Cabe destacar que es fundamen-

tal usar un termómetro para verificar la temperatura de la carne.

Asimismo, durante la temporada estival existe un límite de 4 horas para que alimentos tales como leche, carne, huevos, papas cocidas, arroz graneado, porotos, hortalizas cocidas y tofu, entre otros, estén en la "zona de peligro", posterior a ello comienza el riesgo de contaminación y el alimento debe ser descartado. Por eso, si se re-

quiere en vacaciones llevar a su lugar de descanso algunos de estos productos, es especial carnes y pescados, estos deben ser trasladados en un cooler con hielo artificial de manera de optimizar su óptima conservación.

Se debe planificar y distribuir bien los alimentos de acuerdo a su consumo para que estén bajo almacenamiento en frío o congelamiento. En frío se recomienda ba-

Sebastián Elgueta
Académico investigador de la Facultad de Medicina Veterinaria y Agronomía
Universidad de Las Américas



jo los 4°C y en congelamiento bajo los 0°C. Finalmente, no debemos olvidar cuidar la higiene de nuestras manos cuando manipulamos alimentos con el objetivo de evitar la contaminación cruzada.