

Fecha: 07/02/2023

Fuente: Diario Estrategia

Título: **Evita intoxicaciones alimentarias por consumir pollo en mal estado con estas recomendaciones**

Visitas: 11.637

VPE: 38.984

Favorabilidad:  No DefinidaLink: <http://www.diarioestrategia.cl/texto-diario/mostrar/4167696/evita-intoxicaciones-alimentarias-consumir-pollo-mal-estado-estas-recomendaciones>

«Evita intoxicaciones alimentarias por consumir pollo en mal estado con estas recomendaciones El pollo es uno de los productos más consumidos por los chilenos, preferido tanto para preparar en casa, paseos o pedir a la carta en restaurantes. Pero al igual que el resto de las carnes, es un alimento que si no es bien manipulado, conservado o preparado, es susceptible a la incubación de patógenos que pueden provocar intoxicaciones.

Gabriela Lizana, Directora de Carrera de Nutrición y Dietética de **UDLA** Sede Viña del Mar, comenta que si el pollo no tiene las condiciones mínimas e ideales para su consumo es posible que proliferen bacterias como *Listeria*, *Campylobacter*, *Salmonella* y *Clostridium Perfringens*, las que pueden afectar gravemente la salud de las personas, por lo que es fundamental adoptar varias medidas para evitar intoxicaciones alimentarias de este tipo. Comprar pollo solo en locales establecidos y autorizados por la autoridad sanitaria. La temperatura de refrigeración debe ser máximo de 5°C y de congelación de -18°C. Fijarse en características organolépticas del pollo: olor, color de la carne y sangre (roja brillante, pero no tan intensa como la carne roja). Una vez cocido en el olor, sabor y textura. Si se compra pollo envasado, el envoltorio no puede estar deteriorado o roto. Corroborar fecha de vencimiento. No romper la cadena de frío, para ello idealmente trasladar el pollo crudo en un cooler o bolsa térmica, cuidando que los líquidos no entren en contacto con otros alimentos, sobre todo frutas o verduras. Por cada 20 minutos de exposición del pollo a temperatura ambiente, se aumenta la proliferación de microorganismos al doble. La primera norma para manipular cualquier tipo de alimentos es lavarse las manos antes y después de su manejo, en especial si se trata del pollo y el líquido crudo.

Sobre si es apropiado lavar el pollo antes de conservarlo o cocinarlo, las recomendaciones internacionales dicen que no hay que lavarlo ya que aumenta considerablemente el riesgo de intoxicación, pues se pueden expandir las bacterias a través de las gotas de agua y la superficie de contacto. Ideal es tener una tabla de cortar exclusiva para el pollo o las carnes, así se evita la contaminación cruzada. Lo mismo para utensilios como el cuchillo. Sino no se dispone, primero manipular vegetales, lavar la tabla y luego manipular carne cruda. La tabla de picar utilizada con pollo debe ser muy bien lavada (agua tibia y detergente), ya que la porosidad del material permite que las bacterias queden adosadas. Igual ocurre con los utensilios utilizados para la preparación del pollo y también con las superficies de contacto.

La clave para evitar intoxicación por pollo está en una correcta cocción, para ello, no debe quedar rastro alguno de sangre ni en el pollo, ni en el caldo, en caso de ser cocinado al horno o cacerola. La temperatura de cocción suficiente debe ser sobre 70°- 75° C para que no exista riesgo de intoxicación. No se debe exponer el pollo cocido a temperatura ambiente más allá de 1 o 2 horas.

## Evita intoxicaciones alimentarias por consumir pollo en mal estado con estas recomendaciones

martes, 07 de febrero de 2023, Fuente: Diario Estrategia



«Evita intoxicaciones alimentarias por consumir pollo en mal estado con estas recomendaciones El pollo es uno de los productos más consumidos por los chilenos, preferido tanto para preparar en casa, paseos o pedir a la carta en restaurantes. Pero al igual que el resto de las carnes, es un alimento que si no es bien manipulado, conservado o preparado, es susceptible a la incubación de patógenos que pueden provocar intoxicaciones. Gabriela Lizana, Directora de Carrera de Nutrición y Dietética de UDLA Sede Viña del Mar, comenta que si el pollo no tiene las condiciones mínimas e ideales para su consumo es posible que proliferen bacterias como *Listeria*, *Campylobacter*, *Salmonella* y *Clostridium Perfringens*, las que pueden afectar gravemente la salud de las personas, por lo que es fundamental adoptar varias medidas para evitar intoxicaciones alimentarias de este tipo. Comprar pollo solo en locales establecidos y autorizados por la autoridad sanitaria. La temperatura de refrigeración debe ser máximo de 5°C y de congelación de -18°C. Fijarse en características organolépticas del pollo: olor, color de la carne y sangre (roja brillante, pero no tan intensa como la carne roja). Una vez cocido en el olor, sabor y textura. Si se compra pollo envasado, el envoltorio no puede estar deteriorado o roto. Corroborar fecha de vencimiento. No romper la cadena de frío, para ello idealmente trasladar el pollo crudo en un cooler o bolsa térmica, cuidando que los líquidos no entren en contacto con otros alimentos, sobre todo frutas o verduras. Por cada 20 minutos de exposición del pollo a temperatura ambiente, se aumenta la proliferación de microorganismos al doble. La primera norma para manipular cualquier tipo de alimentos es lavarse las manos antes y después de su manejo, en especial si se trata del pollo y el líquido crudo. Sobre si es apropiado lavar el pollo antes de conservarlo o cocinarlo, las recomendaciones internacionales dicen que no hay que lavarlo ya que aumenta considerablemente el riesgo de intoxicación, pues se pueden expandir las bacterias a través de las gotas de agua y la superficie de contacto. Ideal es tener una tabla de cortar exclusiva para el pollo o las carnes, así se evita la contaminación cruzada. Lo mismo para utensilios como el cuchillo. Sino no se dispone, primero manipular vegetales, lavar la tabla y luego manipular carne cruda. La tabla de picar utilizada con pollo debe ser muy bien lavada (agua tibia y detergente), ya que la porosidad del material permite que las bacterias queden adosadas. Igual ocurre con los utensilios utilizados para la preparación del pollo y también con las superficies de contacto. La clave para evitar intoxicación por pollo está en una correcta cocción, para ello, no debe quedar rastro alguno de sangre ni en el pollo, ni en el caldo, en caso de ser cocinado al horno o cacerola. La temperatura de cocción suficiente debe ser sobre 70°- 75° C para que no exista riesgo de intoxicación. No se debe exponer el pollo cocido a temperatura ambiente más allá de 1 o 2 horas.