Más allá de las recetas: la importancia de la seguridad en la cocina

· *Exploramos las lesiones en la cocina y cómo prevenirlas, descubriendo por qué los nutricionistas son aliados esenciales para prevenir accidentes en la cocina y garantizar la salud de tus comidas.*

La cocina, aunque es el corazón de muchos hogares, también es un terreno propenso a accidentes. Manejar objetos afilados, lidiar con altas temperaturas y otros elementos de peligro, hacen que las lesiones, desde cortes menores hasta accidentes más graves, no sean eventos aislados. Durante las últimas horas, se dio a conocer una noticia que involucró a la bailarina Gianella Marengo, quien, en el marco de la grabación de un programa de televisión, sufrió la amputación parcial de un dedo al estar cortando alimentos con una mandolina, debido a un error en su manejo.

A raíz de este incidente, la también ex participante de diferentes reality shows, experimentó un ataque de pánico y requirió ser trasladada de inmediato a una clínica de emergencia para recibir atención debido a las lesiones sufridas.

“Este es un tema del que todas/os deberíamos estar conscientes, porque los accidentes en la cocina pueden resultar en lesiones personales que van desde cortes menores y quemaduras hasta lesiones más graves como fracturas o heridas profundas. Una lesión grave podría requerir tratamiento médico extenso y afectar a largo plazo la calidad de vida de la persona accidentada y, sumado a eso, se pueden generar costos médicos significativos”, apunta el jefe de carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de

O’Higgins (UOH), Juan Pablo Espejo.

Sobre el enfoque de los profesionales nutricionistas en este tipo de temas, Espejo es enfático en que “nos centramos en el concepto de inocuidad alimentaria, es decir, la ausencia de peligro en los alimentos que puedan dañar la salud de los consumidores. En ese sentido, una herida que sangra, como la que experimentó Gianella Marengo, puede contaminar los alimentos si no se aborda adecuadamente, perdiéndose entonces la inocuidad de las preparaciones culinarias”

Pero, ¿qué precauciones podemos tomar en casa a la hora de preparar alimentos para evitar accidentes en la cocina? Según el profesional, se debe fomentar prácticas seguras, entre las que se incluye:

· Asegurarse de utilizar las herramientas adecuadas para cada preparación culinaria y aprender a manejar correctamente las herramientas y utensilios presentes en la cocina, especialmente cuando los usamos por primera vez.

· Mantener cuchillos y otros utensilios afilados en buen estado y bien afilados para reducir el riesgo de deslizamientos.

· Informarse sobre técnicas de corte seguras para minimizar riesgos.

· Usar guantes resistentes al corte al manipular herramientas afiladas, y siempre usar protección para las manos al manejar objetos calientes.

· Evitar distracciones y mantener la atención en lo que estamos preparando en la cocina.

· No subestimar el riesgo asociado con tareas aparentemente simples en la cocina.

“Las/os nutricionistas estamos capacitados para comprender y promover prácticas de seguridad en la cocina; por lo tanto,

podemos ofrecer consejos específicos sobre el uso seguro de utensilios de cocina y electrodomésticos, así como sobre técnicas de corte y preparación que minimicen el riesgo de lesiones, tanto a nivel doméstico como a servicios de alimentación colectiva de alta complejidad”, finalizó Juan Pablo Espejo.