Inocuidad alimentaria: ¿Qué cuidados debemos tener en Semana Santa?

La Dra. Claudia Foerster explica que la refrigeración de pescados y mariscos en estas fechas es esencial para su consumo seguro.

La llegada del fin de semana santo, trae consigo una serie de costumbres populares. Una de ellas es el consumo de pescados y mariscos en reemplazo de otros tipos de carne. Esta práctica, adoptada y aceptada masivamente, requiere atenciones especiales que eviten una intoxicación o un mal rato a los comensales.

La Dra. Claudia Foerster, académica del Instituto de Ciencias Agroalimentarias, Animales y Ambientales (ICA3) de la Universidad de O'Higgins (UOH) y experta en inocuidad alimentaria, asegura que una de las claves es la refrigeración. "En casa se debe mantener pescados y mariscos siempre en refrigeración (4°C) si se consume dentro de 2 días", asegura.

Agrega que, si se desea tener estos productos por más días, estos se deben congelar. "En el refrigerador, los pescados y mariscos deben estar separados de otros alimentos en el compartimento inferior; y una vez cocinados, se deben refrigerar nuevamente en el compartimento superior", aclara.

Puntualiza que nunca se deben dejar enfriar los productos cocinados por más de 2 horas, a temperatura ambiente, y hay que tener claro que el jugo de limón "no cuece pescados y mariscos, estos se deben cocinar/hervir durante –al menos- 5 minutos para eliminar posibles agentes patógenos".

Destaca que antes y después de cada preparación, "siempre se

deben lavar y desinfectar las manos, al igual que los mesones y cuchillos ocupados”, asegura la Dra. Foerster.

¿Qué otros cuidados se deben tener con pescados y mariscos?

“Además de no consumir alimentos crudos, es importante comprar en lugares establecidos, que cuenten con resolución sanitaria. Esto disminuye el riesgo de consumir alimentos contaminados con toxinas marinas (por ejemplo, la ‘marea roja’), que no se elimina con la cocción de los pescados y mariscos”.

¿Por qué es importante no comer crudos los pescados y mariscos?

“El consumo crudo puede causar gastroenteritis, producto de virus o bacterias como el vibrio, que pueden provocar complicaciones graves en niños, adultos mayores y personas con inmunidad reducida.

Además, se pueden producir enfermedades mucho más graves por el consumo de parásitos que se encuentran naturalmente en el músculo de los peces”.