Inocuidad de los alimentos: Claves para que las fiestas de fin de año no dañen nuestra salud

El aumento de las temperaturas y la contaminación cruzada en la manipulación de alimentos podrían arruinar un cierre de año perfecto, desde la cocina. Conoce cómo evitarlo.

Imagine una cena de Navidad o Año Nuevo junto a toda la familia. Una mesa repleta de comida y bebida. Mucha alegría y conversación. Un cierre perfecto para el año que termina. Pero imagine también que esa postal podría derrumbarse de un momento a otro, por nuestro propio descuido.

Sí, porque ese alimento que estamos ad portas de consumir, si no tuvimos el suficiente cuidado, podría estar contaminado y hacernos daño.

La académica del Instituto de Ciencias Agroalimentarias, Animales y Ambientales de la Universidad de O'Higgins (UOH) y experta en inocuidad, Claudia Foerster Guzmán, explica que sobre todo se debe tener cuidado con las temperaturas. "Sobre los 30 grados centígrados es perfecto para que se multipliquen los microorganismos que están naturalmente en los alimentos, especialmente los de origen animal, que están generalmente muy contaminados", puntualiza.

Indica que -por este motivo- es indispensable mantener la cadena de frío. "Si uno se va a demorar desde el supermercado o del mercado a la casa, tras comprar alimentos, es recomendable mantenerlos en cooler, con hielo, protegidos del calor. Lo ideal es volver directo al hogar y refrigerar de inmediato los alimentos", detalla la académica.

En cuanto a asados y comidas, una higiene adecuada es fundamental. “Siempre debemos lavarnos las manos antes y después de manipular un alimento, sobre todo cuando se trata de un alimento crudo, como la carne o los huevos. Debemos evitar la contaminación cruzada, es decir, tener tablas y cuchillos diferenciados para carnes, verduras y quesos”.

“Después uno cocina la carne y se eliminan los microorganismos, pero todos esos microorganismos que manipulamos mal y con los que tocamos la ensalada o el queso, quedan allí y los consumimos en estos alimentos crudos”, añade.

https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2024/12/Cuna-academica-UOH-Claudia-Foerster-1.mp3

Por eso considera que la manipulación de los alimentos es fundamental. “Siempre hay que estar conscientes de que estamos alimentando a la familia, a los amigos y que uno puede enfermar por consumir alimentos contaminados. Por lo tanto, es muy importante lavarse las manos cada vez que se manipula un alimento y antes de cocinar, además de mantener limpios los mesones y no ocupar las mismas tablas para distintos alimentos”.

La experta explica que cuando realizamos mal una manipulación o generamos contaminación cruzada, “los microorganismos se multiplican, por ejemplo, *Salmonella o Escherichia coli*, que son los más conocidos, y nos pueden enfermar sobre todo de gastroenteritis”. Agrega que también se pueden transmitir virus a través de los alimentos, “es súper frecuente cuando hay una mala manipulación”.

Por último, la académica explica que es importantísimo en estas fiestas descongelar bien la carne, si se piensa en hacer asados. “No es recomendable dejar la carne descongelando a temperatura ambiente y mucho menos durante el día. Descongelar a alta temperatura permite que los microorganismos se

multipliquen más rápido. Por eso hay que ser planificado, realizando el proceso en el mismo refrigerador a 4°C. Si la carne es delgada, puede ser de una noche a otra. Si es más gruesa, como pollo o pavos, puede tardar dos o más días".

Siguiendo estas simples medidas de higiene y manejo de alimentos, podemos disfrutar de unas fiestas seguras y sin riesgos para nuestra salud.