

Los diez errores más comunes en seguridad alimentaria

Maite Pelayo (Revista Consumer Eroski)

La cocina, por ser el lugar donde se manipulan alimentos de forma habitual, es la vía más rápida de entrada para los microorganismos patógenos. De su aparición o no dependen numerosos factores como la higiene, la manipulación, los utensilios o los tiempos de cocción y temperaturas. Conocer los errores más comunes que se producen cuando se manipulan alimentos, las causas y sus consecuencias puede ayudar a prevenir un buen número de toxiinfecciones alimentarias.

Los errores que más se repiten en las cocinas domésticas y que deben evitarse son:

1. **Descongelar alimentos sobre la encimera a temperatura ambiente.** Los microbios patógenos, es decir, los que provocan enfermedades, pueden multiplicarse de forma rápida a temperatura ambiente si esta es templada porque están adaptados a desarrollarse y reproducirse a temperaturas cercanas a la corporal. Cuando se descongela un alimento a temperatura ambiente, sobre todo en verano, el producto atraviesa rangos de temperaturas considerados de alto riesgo. Se cumplen así las condiciones favorables para el desarrollo de los microorganismos (alimento+temperatura templada+tiempo) y lo que en un principio podría ser una pequeña contaminación incapaz de provocar un trastorno de origen alimentario, se convertirá en un importante foco infeccioso.

Para descongelar de forma segura este proceso debe realizarse a temperatura controlada bajo refrigeración

y consumirse en un plazo máximo de 24 horas. Un alimento descongelado nunca debe volver a recongelarse. Si el producto no es muy voluminoso puede descongelarse en el microondas y consumirse de forma inmediata.

- 2. Guardar juntos en la nevera alimentos crudos y cocinados.** En la nevera se tiende a optimizar el espacio de almacenamiento y aprovechar esquinas y recovecos. Este empeño provoca que a menudo los diferentes alimentos "se toquen" y puedan contaminarse unos con otros. Es lo que se denomina contaminación cruzada directa. Verduras, carnes o pescados crudos pueden entrar en contacto entre ellos o con alimentos ya cocinados e intercambiar microbios. Ya que el calor intenso higieniza, los alimentos ya cocinados pueden recontaminarse a través de verduras o carnes crudas como el pollo. Calentarlos en el momento de su consumo y templarlos en el microondas no es suficiente para eliminar la posible carga contaminante, por lo que aparece el problema de toxiinfección alimentaria.

Lo correcto es almacenar los alimentos según su estado y naturaleza: los cocinados en la parte superior de la nevera, para evitar goteos procedentes de los crudos que deberán situarse preferiblemente en las baldas inferiores, todos ellos en envases cerrados para evitar contactos.

- 3. Dejar poco hechas carnes de pollo o preparaciones con huevos sin cuajar.** Un alimento poco hecho en el que no se hayan alcanzado temperaturas de seguridad en todo el producto (65-70°C), es un alimento sin higienizar por completo y en el que podrían quedar restos supervivientes de población microbiana susceptible de provocar una

toxiinfección. Si a esto se añade el hecho de una espera, aunque sea breve, a temperaturas templadas hasta el momento del consumo, esta pequeña población podría reproducirse y convertirse en una cantidad importante de microorganismos capaces de infectar o intoxicar a una persona.

La solución es cuajar bien las preparaciones a base de huevos como tortillas así como cocinar a fondo las carnes de pollo u otras aves incluso en su interior y consumirlas de forma inmediata.

- 4. Servir la tortilla en el plato que se ha utilizado para darle la vuelta.** Cuando se prepara una tortilla de patata se utiliza un plato para darle la vuelta; a menudo resulta el mismo en el que se sirve la tortilla ya cocinada. En la mayoría de los casos en este plato quedan restos de huevo crudo que pueden recontaminar la tortilla aunque ésta esté bien cuajada. Otro error muy común es pasar el plato solo por el agua del grifo y secarlo: además de ser una limpieza ineficaz y deficiente, se contamina el trapo de secado, que puede recontaminar manos o superficies.

Deben utilizarse siempre platos diferentes para alimentos crudos o semielaborados y los ya cocinados por completo. Si se va a usar el mismo plato, debe lavarse antes con agua caliente y jabón y secar con una toalla de papel de un solo uso.

- 5. Preparar mayonesa o preparaciones derivadas como ensaladilla rusa con antelación.** Los huevos crudos pueden contener diferentes microorganismos origen de enfermedad alimentaria. Las preparaciones con este ingrediente se consideran de elevado riesgo alimentario, por lo que durante su preparación deben extremarse las precauciones de higiene. Es

fundamental reducir el tiempo entre la elaboración y el consumo hasta tal punto que este deberá ser inmediato. Un error muy común es preparar mayonesa o platos con esta salsa como la ensaladilla rusa con antelación. Aún en espera cortas, refrigerar.

Lo más recomendable es preparar la cantidad justa de mayonesa y mezclarla con la ensaladilla que se vaya a consumir en esa comida y guardar el resto sin la salsa. No deben guardarse restos de salsa mayonesa o derivadas o preparaciones con ellas. Si no es el caso, es preferible utilizar mayonesa comercial ya preparada.

6. **Cocinar en varias etapas.** En algunas ocasiones, y según en qué recetas, se marca el plato sin terminarlo hasta unas horas después o al día siguiente. Debe tomarse especial precaución si se va a cocinar en etapas ya que un cocinado parcial puede potenciar un desarrollo microbiológico que derive en toxiinfección alimentaria. Esto se debe al proceso de calentamiento - enfriamiento con rangos de temperaturas templadas junto con el hecho de que el alimento no está del todo higienizado-, ya que no se completa hasta el final el proceso.

Cuando se prepara un plato es preferible realizarlo de un tirón y, si se hace con antelación,(algunas recetas necesitan reposar y ganan sabor de un día para otro) hay que hacerlo siempre bajo condiciones de refrigeración.

7. **Dejar que los alimentos se enfríen durante un tiempo excesivo antes de colocarlos en el refrigerador.** Los microorganismos que provocan las enfermedades pueden desarrollarse en los alimentos si encuentran condiciones apropiadas. En solo unos

minutos a temperaturas templadas se multiplicarán de manera exponencial y adquieren poblaciones de dimensiones alarmantes. Tampoco conviene introducirlos aún calientes en la nevera porque podrían elevar la temperatura de refrigeración en el interior de la nevera y comprometer la inocuidad de los alimentos allí almacenados.

Los alimentos cocinados y calientes deben dejarse enfriar un máximo de dos horas antes de refrigerarlos o dentro de una hora si la temperatura ambiental es excesiva. Los restaurantes están equipados con abatidores de temperaturas que minimizan este riesgo y disminuye de forma rápida la temperatura de los alimentos cocinados.

- 8. Dejar alimentos ya preparados o sobras de un día para otro en el horno o en la encimera a temperatura ambiente.** A menudo es un problema de espacio, los alimentos ya preparados bien en platos, fuentes o cazuelas quedan a la espera de su consumo sobre la encimera, la chapa de la cocina o en el horno pero a temperatura ambiente. La situación de peligro creada es alimento+temperaturas templadas+tiempo, condiciones en las que los microorganismos se desarrollan y se multiplican de forma peligrosa, sobre todo en verano. Este problema podría aplicarse también a macerados de carne o pescado que se dejan reposar a temperatura ambiente. El problema se agrava si el alimento no está protegido de la posible presencia de insectos.

Deben guardarse los alimentos ya cocinados bajo refrigeración y utilizar también este sistema para los macerados. Como norma general se guardarán las sobras de alimentos más de 48 horas y conviene hacerlo bajo condiciones de refrigeración.

9. **Probar alimentos para ver si "todavía están buenos".** Los microbios que causan toxiinfecciones alimentarias no son alterantes. Es lógico que hayan desarrollado la habilidad de pasar desapercibidos y no estropear el alimento en el que se desarrollan, y propiciar así su consumo y no su rechazo. Así, el alimento portador de la contaminación patógena no tiene un aspecto, olor o sabor diferentes, de ahí que sea casi imposible detectarlo cuando se prueba. Los sentidos no son fiables para valorar su estado, hay que poner los medios para prevenir que los microbios puedan desarrollarse.

Prevenir es la palabra clave: desde que el alimento se adquiere hasta su consumo, pasando por todas las etapas, deben ponerse los medios para evitar que los microorganismos lo contaminen y que, en el caso de que así sea, puedan desarrollarse. Por el contrario, todos los pasos estarán encaminados a su eliminación.

10. **No lavarse las manos antes de comenzar a manipular alimentos.** Es de absoluta prioridad en seguridad alimentaria. Los microorganismos presentes en las manos pueden contaminar los productos al manipularlos. Esto se debe a una contaminación previa, por ejemplo cuando se tocan objetos o superficies que antes se han contaminado o por ser ya portadores de microbios que pueden contaminar las manos bien al tocar una herida, toser, estornudar o acudir al aseo. Además, las manos son una herramienta más en la cocina y como tal pueden ser la causa de contaminación cruzada entre alimentos.

Lavarse las manos de forma adecuada antes de manipular los alimentos, así como hacerlo al cambiar de tipo de alimento o al interrumpir la actividad en la

cocina, como abrir la puerta o contestar el teléfono, es la mejor medida de prevención.