

Descongelar, recalentar, lavar y guardar los alimentos: bromatóloga explica qué cuidados hay que tener

29 diciembre, 2022



En el Día del Bromatólogo, la bromatóloga Yamila Rodríguez responde a todas nuestras preguntas sobre el tratamiento de la comida para evitar intoxicaciones.

Cada 29 de diciembre se celebra en Argentina el Día del Bromatólogo. El 29 de diciembre de 1976 fue el día en que se recibieron los primeros licenciados en Bromatología de Argentina: Rubén Peruzzo, César Stöckli, Bartolo Tolomeo y

Raúl Tolomey.

Con la graduación de estos cuatro hombres se incorporó la carrera a la Facultad Nacional de Entre Ríos. Es un momento histórico para nuestro país, porque fue el puntapié para que en 1986 se cree la Facultad de Bromatología.

La bromatología es la ciencia que estudia los alimentos. Analiza su composición, las propiedades de cada uno, el proceso de fabricación y almacenamiento y los ingredientes.

Es la rama que contempla que todo alimento que ingerido por personas este en perfectas condiciones para evitar una posible intoxicación o muerte.

Por tal motivo, El Cuco Digital, entrevistó a la bromatóloga Yamila Rodríguez, quien trabaja en el Municipio de San Carlos y explicó cómo consumir alimentos de formas segura, qué practicas tener en cuenta y cuáles evitar a la hora de cocinar y comer.

-Primeramente Yamila, en tus palabras, ¿qué hace un bromatólogo?

Un profesional bromatólogo puede realzar análisis en los alimentos ya sea en materias primas, productos semielaborados o elaborados. Además, inspecciones y auditorias en lugares donde se elaboran alimentos o hay ventas de alimentos.

-En estas fechas en que la mayoría se pone a cocinar cosas deliciosas, ¿qué cuidados hay que tener en cuenta en la elección y cocción de los alimentos?

Hay que tener en cuenta la higiene, especialmente el lavado de manos. Otra clave es evitar la contaminación en las heladeras. Siempre separar alimentos crudos de los cocidos. Pueden ir en papel film o recipientes. Hay que mantener las cadenas de frío. No descongelar a temperatura ambiente. Que los alimentos no pasen más de dos horas en la heladera. Cuando hacemos

compras que la parte de refrigeración sea la última en poner en el carrito, para asegurarnos de que no pierda la cadena de frío. Revisar la fecha de vencimiento y que el envase esté sano. Tenemos que usar agua potable y sino potabilizar el agua. Asegurarnos que la carne y el pollo quede bien cocido, que no queden partes rojas sin cocinar. En cuanto a los huevos, no hay que lavarlos al guardar en la heladera, solo se puede con un paño seco, para extraer la materia fecal pero se debe lavar justo antes de usar. Además, hay que guardar en espacios cerrados, lo mejor es ponerlos en un taper con tapa. Nunca debemos usar latas abolladas.

-¿Por qué no usar latas abolladas?

No se pueden utilizar porque el alimento entra en contacto con el material del envase y hay oxidaciones, se producen malos sabores y hay contaminación química. Debido a que el interior del envase se producen saltaduras y pueden haber microperforaciones que contaminan el alimento.

-En esta época de altas temperaturas, ¿qué cuidados hay que tener?

No realizar mucha comida para no estarla recalentando y que pierda la cadena de frío. Nos pasa que en la cena mientras el brindis, el tiempo que se lavan los platos, la comida queda en la mesa y pasa mucho tiempo y es probable que haya un desarrollo de microorganismo. Por eso le pedimos que tengan en cuenta la cantidad.

En cuanto a los cuidados de las frutas y verduras, se deben lavar antes de guardarlas en la heladeras. Podemos poner en un bols tapar con agua, dos o tres gotas de lavandinas, dejar unos 10 minutos y luego, enjuagar con abundante agua, se dejan secar y se guardan en la heladera.

También, nunca hay que dejar comida en los hornos, ni en el microonda, eso no es seguro. Hay que guardar lo más pronto en la heladera que se pueda.

-¿Cómo descongelar de forma segura la carne, el pollo o cualquier otro alimento?

Hay que descongelar en el microonda o en la parte de debajo de la heladera. Es decir, saco del congelador y pongo en la parte de debajo de la heladera para que se vaya descongelando. No sacar la carne la noche anterior y dejar en la mesada. Esa no es una práctica segura. Seguro es descongelar en la cocción o en el microonda. Si yo al microorganismo le doy temperatura y tiempo probablemente el organismo se desarrolle.