

# Fiestas saludables: cómo evitar intoxicaciones cuidando la higiene, la preparación y cocción de los alimentos

22 diciembre, 2022



Altas temperaturas y Fiestas puede ser un “cóctel” poco saludable. El Departamento de Nutrición y Alimentación del Ministerio de Salud Desarrollo y Deportes recomienda tomar precauciones al preparar los alimentos de la mesa de Navidad y Año Nuevo para celebrar de forma saludable y segura.

Los alimentos que compartimos en la mesa familiar ocupan un lugar muy importante en la celebración de la Navidad y Año Nuevo. Tenemos que tener sumo cuidado al prepararlos en esta

época de calor, ya que no se consumen en el momento y, generalmente, se trasladan de un lugar a otro sin preservar la cadena de frío.

Las enfermedades de transmisión alimentaria (ETA) se producen por el desarrollo de microorganismos que ocasionan intoxicaciones de diversa gravedad. Generalmente afectan más a personas mayores, niños, embarazadas y personas inmunodeprimidas y se presentan con síntomas como vómitos, dolores abdominales, diarrea y fiebre que pueden comenzar tres días después de haber ingerido el alimento.

Para prevenir las ETA y disfrutar de comidas seguras, que no perjudiquen nuestra salud, desde el Departamento de Nutrición y Alimentación del Ministerio de Salud, Desarrollo y Deporte se recomienda poner en práctica algunas medidas básicas sobre higiene y manipulación de los alimentos en las distintas etapas desde la adquisición al consumo.

### **Al momento de realizar la compra**

-Planificar las compras: realizar un listado de los alimentos que se necesita comprar, teniendo en cuenta el espacio que se dispone para almacenar aquellos que requieren refrigeración.

-Realizar las compras en lugares donde prevalezca el orden y limpieza de las instalaciones y del personal.

-Comenzar la compra por los productos no perecederos, que no necesitan frío, y dejar para el final los productos perecederos fríos y congelados, como lácteos, carnes, aves y pescados.

-Revisar la integridad de los envases (sin roturas ni pérdidas) y el óptimo estado de las latas: no se deben encontrar hinchadas, abolladas u oxidadas y sus bordes deben encontrarse perfectamente sellados.

-Corroborar que los productos congelados se encuentren

completamente congelados.

-Verificar la fecha de vencimiento de los productos. Consumir primero aquellos que vencen primero.

-Separar las carnes crudas de los productos listos para consumir y de las verduras. Asimismo, no poner en la misma bolsa productos de limpieza con alimentos.

-Minimizar el tiempo que transcurre desde la compra de los alimentos hasta que se los coloca en la heladera: no debe superar las dos horas.

-Si se compran alimentos por internet, cuando se los recibe se debe verificar que los envases estén íntegros y sin roturas, que no se encuentren vencidos y que la temperatura de transporte sea la adecuada.

### **La higiene y los cuidados en todo momento**

-Lavarse las manos con agua y jabón siempre después de ir al baño, tocar animales, manipular dinero, sonarse la nariz, estornudar o toser, tocarse la cara, nariz u otra parte del cuerpo, cambiar pañales, utilizar productos de limpieza, tocar o sacar la basura y fumar.

-Lavar las superficies que tengan contacto con los alimentos - tablas para cortar, platos, utensilios, mesadas- antes de comenzar a preparar cada alimento, después de prepararlo y antes de continuar con el siguiente.

-Lavar y desinfectar las frutas y verduras que se consumen crudas.

-Evitar la contaminación cruzada en la heladera, colocar todos los alimentos en recipientes cerrados con tapa. Colocar los alimentos listos para consumir -como las ensaladas y carnes cocidas- en los estantes superiores y las carnes crudas en estantes inferiores.

## **En el momento de la preparación**

- Evitar preparar alimentos con demasiada anticipación.
- Evitar la contaminación cruzada en todo momento: separar los alimentos crudos de los cocidos o listos para consumir en todo momento: al comprar los alimentos, durante la preparación y en su almacenamiento.
- Usar utensilios -cuchillos, tablas de cortar, etc.- diferentes para alimentos crudos -como carnes, pollos-, para frutas y verduras, y para alimentos cocidos. Entre un uso y el siguiente, lave, desinfecte y enjuague todos los utensilios.

## **Al momento de la cocción**

- Asegurarse de que los alimentos se cocinaron completamente. Esto es cuando alcanzan una temperatura interna superior a 70 °C.
- Cocinar los huevos hasta que la clara y la yema estén firmes. Evitar recetas que lleven huevos crudos.
- Cocinar el pescado hasta que esté opaco y se desmenuce fácilmente con el tenedor.
- Las carnes, aves rellenas o el mismo relleno deben colocarse inmediatamente después de prepararse en refrigeración o en un horno precalentado. El relleno debe alcanzar una temperatura mínima interna de 70 °C.
- Una vez cocinado el alimento, se debe enfriar rápidamente - antes de colocarlo en heladera- utilizando técnicas como el baño maría invertido o separando en bandejas (para el caso de picadillos o rellenos).

## **Servido y temperaturas seguras**

- Al servir la mesa, se deben mantener calientes los alimentos calientes, y fríos, los alimentos fríos.

-No dejar alimentos preparados y alimentos perecederos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.

-Mantener los alimentos refrigerados hasta el momento de servirlos, especialmente los más riesgosos.

-Para asegurarse que la temperatura de conservación sea correcta, verificar que la temperatura de su heladera sea menor o igual a 5 °C; y la del *freezer*, de -18 °C.

- Descartar alimentos que estuvieron expuestos a temperatura ambiente más de 2 horas.

- Si traslada alimentos de un domicilio a otro, utilizar recipientes térmicos (conservadoras térmicas, heladeritas portátiles o bolsos térmicos-, para mantener las preparaciones a temperaturas adecuadas, y se puede colocar hielo o geles refrigerantes para los alimentos que necesitan frío.

-Las sobras no deben guardarse en la heladera durante más de 2 días y no deben recalentarse más de una vez.

-Nunca descongelar los alimentos a temperatura ambiente, ya que permanece mucho tiempo a una temperatura óptima para la multiplicación de las bacterias. Puede descongelarlos con seguridad: en la heladera, en agua fría -siempre y cuando el alimento se encuentre dentro de una bolsa o recipiente hermético-, en el microondas -solamente si se cocina inmediatamente- o como parte de la cocción.

**Fuente: Prensa Gobierno de Mendoza**