

Evite las enfermedades transmitidas por alimentos con una cocción adecuada

Fuente: Cortesía de Corporación PIPASA S.R.L. para el Sitio porcino.

Todos queremos consumir alimentos libres de enfermedades transmitidas por alimentos (ETA). Queremos alimentos nutritivos y seguros. Esto depende en gran medida de una manipulación adecuada y de la cocción en tiempo y forma recomendados, indica Cindy Bolaños, especialista en nutrición, Corporación PIPASA S.R.L., Costa Rica.



Sabemos que usted quiere proteger la salud de su familia en cada cucharada. Sin embargo, en su cocina y en sus manos podría encontrarse la clave para ingerir alimentos seguros.

Preparar alimentos ricos tiene su técnica, pero hacerlo de manera segura, es todo un arte.

Hoy sabemos que el alimento más delicioso, inocuo, nutritivo y seguro podría dejar de serlo si no sabemos cómo prepararlo correctamente afectando sus características nutricionales mediante agentes contaminantes.

Las enfermedades transmitidas por alimentos (ETA), incluidas las intoxicaciones e infecciones, se producen por la ingesta de alimentos contaminados con agentes químicos o microbiológicos. Los factores de contaminación pueden ser muchos, entre ellos, debido a la deficiencia en el proceso de elaboración; o bien, por una inadecuada manipulación o conservación (falta de refrigeración, suciedad, presencia de parásitos o animales no deseados como insectos o roedores). También afectan los alimentos los procesos de transporte a casa, o bien, los de distribución o comercialización no apropiados.

Causas de las enfermedades transmitidas por alimentos

Las estadísticas han demostrado que entre las principales causas de brotes epidémicos por enfermedades transmitidas por alimentos se encuentran:

- Contaminación cruzada al momento de preparar los platillos mediante utensilios no asépticos o manos sucias al descongelar, cortar, pelar y preparar los alimentos.
- Cocción insuficiente de los alimentos, principalmente de las carnes y embutidos (estos últimos cuando el empaque indica que están crudos y que deben cocinarse).
- Manipulaciones incorrectas sin el lavado de manos.

En el mundo, países desarrollados y los que están en vías de desarrollo son víctima de este tipo de enfermedades. En el año 2004, la Organización Mundial de la Salud (OMS) informó acerca de 2,2 millones de muertes por estas enfermedades relacionadas con manipulación de alimentos y declaró que cada día miles de personas mueren por esta misma causa.

En Costa Rica, el Ministerio de Salud reporta en lo que llevamos en este año 2013, 32 brotes de contaminación con un aproximado de 4000 personas afectadas.

Hay que recordar que las ETA representan un problema de salud pública significativo, y además importantes consecuencias económicas, como por ejemplo incapacidades, cierres temporales de establecimientos de alimentación, entre otros. Los alimentos preparados como las carnes de pollo, res, cerdo y los diversos tipos de embutidos son fuente de múltiples recursos nutritivos necesarios para el organismo. Pero comerlos de manera segura no solo depende de la calidad del alimento y su elaboración, sino también de una correcta preparación en casa.

Su salud: saber cocinar, preparar y comer

Como parte de las estrategias para reducir las ETA en nuestra población, se deben adaptar medidas de salud por todas las personas que de una u otra manera están relacionados con la manipulación de alimentos.

¿Es usted un manipulador de alimentos? permítame decirle estimado lector, que si usted elabora, transporta, cosecha, compra, comercializa o sirve alimentos, ya sea en su casa o en su lugar de trabajo, usted es un manipulador de alimentos; y como tal, su desempeño está relacionado con la inocuidad de los mismos. La inocuidad de un alimento nos garantiza que no va a causar daños a la salud del consumidor.

¿Qué podemos hacer para evitar la ETA?

Como parte del plan de acción se debe evitar: la contaminación cruzada y la cocción insuficiente de los alimentos.

Contaminación cruzada

La contaminación cruzada es la transferencia de contaminantes físicos, químicos y microbiológicos de una superficie a un alimento. En nuestros hogares puede ocurrir que los microorganismos de un alimento crudo pasen a uno cocinado y listo para ser consumido. Este intercambio de patógenos puede ocurrir por medio de las manos, equipos o utensilios. ¿Cómo evitar que mi familia se enferme por contaminación

cruzada? A continuación le enumeramos algunos de los pautas a seguir.



1. Lávese y desinfecte las manos antes y después de manipular cada alimento diferente.
2. Lave y desinfecte en las cantidades recomendadas (con cloro o amonio cuaternario) los utensilios (cuchillos, tablas de picar, sartenes, cucharas) y superficies de contacto antes y después de usarlos.
3. Siempre que use una tabla de picar para un proceso, lávela y desinfectela para el siguiente proceso. De preferencia sumérgjala en agua clorada.
4. Siempre que pueda, mantenga cuchillos y tablas de picar diferentes para alimentos crudos y cocinados.
5. No toque alimentos cocinados después de haber tocado alimentos crudos.
6. Mantenga los materiales de limpieza y sustancias químicas lejos de los alimentos.
7. No mezcle sobrantes de comida con alimentos recién preparados.
8. Los alimentos de origen animal crudos no deben estar en contacto con alimentos cocidos.
9. Use utensilios limpios cada vez de pruebe los alimentos.
10. Use platos limpios para servir los alimentos, no los que utilizó durante la preparación.
11. Preste atención a la esponja con la que está lavando sus utensilios, procure desinfectarla periódicamente.

Cocción de los alimentos

Otra medida muy importante que se debe seguir en nuestros hogares para evitar las ETA es la cocción de los alimentos en el tiempo y temperatura indicados.

Cuando los alimentos son servidos, preparados o dejados a temperaturas en las cuales no se eliminan los microorganismos o se favorece su crecimiento. Los alimentos pueden contener microorganismos patógenos, especialmente los de origen animal como la carne, pescado, pollo, mariscos y los huevos. Por esta razón siempre hay que cocinarlos y muy bien, de lo contrario, nos pueden enfermar.



Para garantizarnos que un alimento sea seguro para nuestra salud, debemos cocinarlo de forma tal que alcance la temperatura mínima interna la cual destruye los microorganismos. Estas temperaturas se deben alcanzar y mantener durante un tiempo específico y debe ser medida con un termómetro correctamente calibrado en la parte más gruesa del alimento, o bien, mediante los indicadores de temperatura de su cocina.

Algunas de las temperaturas internas recomendadas para alimentos son las siguientes:

- Aves (pollo, pavo y pato) enteras o molidas: 74°C
- Carnes molidas (res, cerdo, pescado): 74°C
- Carnes inyectadas: 74°C
- Cerdo, res, ternero y cordero: 74°C
- Pescados: 74°C

Todo producto cárnico debe indicar en su empaque el tiempo de cocción y la temperatura apropiada. Hoy día, el mercado nos ofrece una nueva tendencia de productos que vienen a facilitar el trabajo en nuestros hogares, tal es el caso de los alimentos precocidos, opciones de fácil preparación y rápido consumo. Si



usted visita un supermercado encontrará una amplia línea de productos que requieren menor tiempo de cocción y que garantiza satisfacción a su familia.

Productos y etiquetas nutricionales

Es muy importante conocer el tipo de producto que voy a comprar, la interpretación de su etiqueta nutricional así como las instrucciones de preparación y cocción.

¿Por qué conocer el producto que voy a comprar? Debemos conocerlo para saber cuántas calorías, grasa, carbohidratos, sodio, azúcares, fibra entre otros componentes, nos aporta por porción. Además, cuál es la forma y tiempo recomendado para cocinarlo, los ingredientes y la fecha de vencimiento.

Pasos a seguir para la lectura de la etiqueta nutricional del producto:

- Fíjese en el tamaño de la porción de la etiqueta.
- Fíjese en el total de gramos de carbohidratos por porción (Una selección de almidón, fruta, leche o carbohidrato contiene aproximadamente 15 gr de carbohidratos). Los gramos de fibra y azúcar forman parte del total de carbohidratos.
- Fíjese en el total de gramos de grasa de 1 porción. (Una selección de grasa contiene 5 gramos de grasa).
- Fíjese en el número de calorías y de gramos de carbohidratos en 1 porción. Un alimento sin restricción contiene menos de 20 calorías y 5 gramos o menos de carbohidratos por porción. Por otro lado, para conocer aún más el producto que vamos a comprar, es importante recordar que los “alimentos integrales” son

productos compuestos por harina de trigo no refinada (posee más salvado, sal, agua, levadura activa y una gran cantidad de fibra dietética). Los productos “libres o cero”: contienen menos de 5 kcal por porción.

- Los productos “bajo o poco”: contienen menos de 40 kcal por porción.
- Los productos “reducidos o livianos”: contiene 25% menos de calorías que un producto normal.

Prevención es la mejor herramienta

La prevención es la mejor herramienta para evitar las ETA. Realizar buenas prácticas en nuestra cocina tales como una cocción adecuada de los alimentos y evitar la contaminación cruzada son algunas de las medidas efectivas que usted puede llevar a cabo en su hogar y que beneficiaran a su familia.

Fíjese en lo que compra, cumpla con las instrucciones de preparación y asegúrese de que al momento de preparar el alimento siga siendo nutritivo y seguro en cada bocado. La salud y la nutrición de su familia están en sus manos.