Diario Concepción
Fecha: 25/05/2025 Audiencia: 24.300 Sección: OPINION
Vpe: $116.030 Tirada: 8.100 Frecuencia: DIARIO
Vpe pág: $1.156.324 Difusión: 8.100
Vpe portada: $1.156.324 Ocupación: 10,03%

Alimentos

Señora Directora:

Con la llegada de los días más fríos, por lo general, las personas tienden a relajar los cuidados en la exposición de los alimentos a la temperatura ambiente, aumentando así la posibilidad de desarrollar alguna enfermedad de transmisión alimentaria, conocidas como ETA.

Lo que eventualmente podría ocurrir es que se aumente levemente el tiempo de exposición sin que haya un incremento en el número de bacterias, por ejemplo, pero estos microorganismos siguen estando latentes.

En inocuidad alimentaria, se conoce como "zona de peligro" el rango de temperatura entre los 4°C y 60°C, donde los microorganismos pueden multiplicarse rápidamente. Algunas bacterias pueden duplicar su número cada 20 minutos si los alimentos permanecen dentro de esa condición.

Para evitar alguna infección alimentaria, es fundamental seguir las recomendaciones que entidades nacionales e internacionales entregan. Entre estas se debe considerar que el tiempo máximo de exposición de los alimentos, ya sean crudos o cocidos, a temperatura ambiente es de 2 horas. Si la temperatura ambiental supera los 30 a 32°C, el lapso se reduce a la mitad, es decir, máximo 1 hora.

Si no se consumirá el alimento inmediatamente después de haber sido sometido a un proceso culinario, se debe procurar que mantenga una temperatura superior a los 60°C para poder ser ingerido en un periodo de tiempo que no supere la hora.

Si quedó comida y se guardará para más tarde o se cocina de un día para otro, hay que resguardar que, una vez finalizado el proceso culinario, se trasvasije a otros recipientes para que se enfríe; y dentro de 1 hora máximo, refrigerarlo a 4°C.

Gabriela Lizana
Udla