

## ***“La regla de los 3 segundos”: el mito que podría enfermarte***



**Aunque muchos creen que si un alimento se recoge rápidamente del suelo no pasa nada, los expertos advierten que puede contaminarse desde el primer segundo y provocar graves enfermedades.**

Alguna vez se te ha caído un alimento al suelo y lo recogiste rápidamente pensando que, si lo hacías antes de 3 segundos, no pasaba nada? Esta creencia popular, conocida como la “regla de los 3 segundos”, es más peligrosa de lo que parece.

Claudia Rojas, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Andrés Bello, advierte que los alimentos se contaminan de inmediato al tocar el suelo, sin importar si son ricos en proteínas, grasas o carbohidratos. “El único factor que influye en la proliferación microbiana es el tiempo de contacto, pero la contaminación ocurre desde el primer segundo”, explica.

¿Es seguro comer algo que se cayó al suelo? La respuesta es clara: no. “Empíricamente no es seguro. Hay muchos estudios que lo demuestran. Uno de la BBC en 2015 indica que, aunque el tiempo aumenta el nivel de contaminación, esto comienza desde el primer instante”, subraya la nutricionista.

Consumir alimentos caídos puede provocar enfermedades de transmisión alimentaria (ETA), con síntomas como vómitos, diarrea, malestar general e incluso la necesidad de atención médica urgente.

“Los microorganismos más comunes en estos casos son *Escherichia coli*, *Staphylococcus aureus* y *Shigella spp.*, todos causantes de molestias gastrointestinales”, advierte la experta.

¿Hay alimentos menos riesgosos? Sí, aunque ningún alimento está completamente libre de peligro. “Los que tienen menor actividad de agua, como frutos secos, charqui o callampas secas, y aquellos con cáscaras duras como nueces o maní, tienen menos riesgo de contaminarse. Aun así, se recomienda precaución”, advierte el académico de la UNAB.

### **Recomendaciones claves**

Claudia Rojas es categórica a la hora de recomendar qué hacer para evitar problemas de salud:

- Desechar cualquier alimento que haya tocado el suelo.
- Lavar y pelar frutas y verduras con cáscara antes de consumirlas.
- Fomentar la educación en higiene alimentaria, especialmente en niños y jóvenes.

“La mejor decisión siempre será prevenir. Ante la duda, es mejor desechar el alimento y evitar riesgos innecesarios”, concluye el académico de la UNAB.