

TENDENCIAS

En qué fijarse al comprar carne para “el 18” y cuánto comer

Llevar bolsas isotérmicas con refrigerantes o un cooler al momento de comprar es aconsejable para conservar la sanidad de los productos desde el lugar de venta al de festejo. No hay que usar el mismo plato para la carne cruda y la cocida.

Valeria Barahona

Las espuelas ya comenzaron a sonar hasta en el supermercado, los adornos tricolor, fardos inconcebibles en la ciudad, cualquier pensamiento se dirige hacia Fiestas Patrias o qué hacer para “el 18”, donde los asados son imperdibles. Ahora ¿qué hay que tener en cuenta al momento de comprar la carne? ¿Cómo saber si es fresca? ¿Cuánta carne puedo comer sin que haga mal? Especialistas de la Universidad de Chile y la Universidad Bernardo O'Higgins (UBO) entregaron sus recomendaciones a dos semanas de que comience el feriado (y suban los precios).

La directora de la Escuela de Nutrición y Dietética de la UBO, Ximena Rodríguez, señaló que al momento de elegir un corte “la carne de vacuno debe tener un color rojo cereza brillante. Si está muy oscura o marrón puede indicar oxidación o que ha estado expuesta al aire por mucho tiempo”, es decir, fuera de la cadena de frío y puede haber criado microorganismos dañinos para el ser humano.

Por esto, el jefe del Laboratorio de Inocuidad de los Alimentos (Inocuiwet) de la Facultad de Ciencias Veterinarias de la U. de Chile, Ricardo Riquelme, dijo que “siempre hay que comprar en locales establecidos que estén autorizados por la Seremi de Salud, ya que garantiza el origen de la carne y la cadena de frío”.

También es importante, destacó el veterinario, que los productos adquiridos posean una “textura firme y elástica”, lo que se comprueba, explicó la nu-



ACONSEJAN QUE LOS CORTES DE VACUNO AL SER ASADOS TENGAN EL EXTERIOR “BIEN SELLADO Y COCIDO”, AUNQUE SE COMAN “A PUNTO”.

tricionista, al “presionar con el dedo la carne. Si no recupera su forma, podría estar en mal estado”.

Ambos profesionales coincidieron en la necesidad de sentir un “olor fresco” tanto en el producto como en el local donde se realiza la compra. Además, sostuvo Rodríguez, “es importante evitar carnes con manchas verdes, grises o amarillas”.

En el caso de productos envasados, “se debe cuidar que el empaque esté sellado herméticamente y no haya sobrepasado la fecha de vencimiento”, señaló el Inocuiwet.

Ya con el trozo de vacuno envuelto en la bolsa, es “fundamental” asegurar un transporte y almacenamiento que “no permita la proliferación de bacterias, que en general ocurre en la zona de peligro de temperatura, que va de los 5 °C



DIRECTORA DE NUTRICIÓN UBO.

“Si está muy oscura o marrón, puede indicar oxidación o que ha estado expuesta al aire por mucho tiempo.”

Ximena Rodríguez
nutricionista

a los 60 °C”, agregó la institución, por lo que en días calurosos “es indispensable el uso cooler o bolsas isotérmicas con refrigerantes”, aquellas de plástico plateado que a veces se encuentran en el mismo supermercado.

Al llegar a la casa o el lugar de la celebración, la carne debe ser refrigerada de inmediato y “se recomienda almacenarla en la bandeja inferior del refrigerador, en recipientes que eviten el goteo de jugos que podrían contaminar otros alimentos”, señaló la U. de Chile.

En caso de preferir carne de cerdo, esta “debe ser de color rosado pálido. Si se ve grisácea o verdosa, es señal de deterioro”, advirtió la académica de la UBO, mientras que la de pollo “debe tener un tono rosado claro” al momento de observarla en las vitrinas.

PREPARACIÓN

Rodríguez recordó que hay que lavarse las manos “antes y después de manipular carne cruda”, así como cualquier alimento, lo cual Riquelme aconsejó repetir “nuevamente antes de tocar alimentos listos para servir”. Los comensales también deben tener las manos limpias porque en el ánimo de fiesta y costumbres campesinas muchas veces la comida se ingiere sin cubiertos.

La nutricionista destacó el “usar utensilios limpios” durante todo el proceso, en tanto que el veterinario enfatizó que “se debe usar utensilios distintos para los productos crudos y cocidos. Es decir, una tabla de cortar, cuchillos y pinzas para la carne cruda, y otro juego completamente limpio para manipular y servir la carne ya asada. Por ningún motivo utilizar el

100

a 150 gramos es la porción de carne diaria recomendada en la comida principal.

mismo plato o fuente donde reposó la carne cruda, para colocar la carne una vez que sale de la parrilla”.

La docente de la UBO aconsejó “asegurarse de una cocción completa de la carne, especialmente la molida (hamburguesas o embutidos como longanizas) y las aves, para eliminar cualquier microorganismo dañino”.

El académico de la U. de Chile agregó que en estos últimos casos “el interior no debe quedar rosado y sus jugos deben ser completamente claros. Si bien los cortes enteros de vacuno pueden consumirse a punto o más jugosos en su interior, es primordial que el exterior esté bien sellado y cocido”.

CUÁNTO COMER

Las proporciones son un cuestionamiento en días donde se vaya, a la casa que se entre, algo se ofrece a los invitados, sobre todo carne y alcohol. Por esto, en cuanto a la comida, la nutricionista recomendó que si es un trozo de vacuno, cerdo, pollo o pavo limitarse a entre “100 y 150 gramos por comida principal, una vez al día”, lo que se traduce físicamente en el tamaño de la palma de la mano.

Los choripanes, prietas y longanizas, la profesional llamó a limitarlos a “máximo a una porción al día, idealmente no más de dos veces en la semana”. 🌱