

Especialistas detallan que sus proteínas y pH son el hogar perfecto para las bacterias

Científicas explican por qué la carne no se descongela a temperatura ambiente

La forma correcta es pasarla del congelador al refrigerador, la noche anterior a cocinarla.

ALEJANDRO ÁVILA

Entre cueca, asados y empanadas, sacar la carne del refrigerador la noche anterior y dejarla descongelando a temperatura ambiente no debe seguir como tradición. La ciencia recomienda llevar este proceso dentro del refrigerador: tan simple como sacar el trozo del congelador de un día para otro y ponerlo en el refrigerador.

"Las proteínas que están en la carne, junto con su pH alto, son alimento y condiciones para el crecimiento de bacterias de cualquier tipo. Eso aumentará si le sumamos temperaturas entre 15°C a 25°C", advierte la ingeniera en alimentos y académica de la Universidad de Santiago (Usach), Marcela Zambrano.

"Se pueden desarrollar las bacterias fecales como escherichia coli, además de la conocida salmonella, que es la principal causa de las enfermedades transmitidas por alimentos. No son muy reconocidas, solo el 1% se identifica, pero ocurren usualmente", argumenta la doctora en gestión y seguridad alimentaria Ana Karina Peralta, directora del Centro de Inocuidad Alimentaria (CIA) de la Universidad de Talca.

Agrega que estos microorganismos, invisibles para nuestro ojo, existe uno que es más fácil de identificar y así, evitar los problemas gastrointestinales: "Las (bacterias) clostridium hacen que la carne se ponga verdosa y dan un muy mal olor".

Estas bacterias proliferan incluso dentro de los envases sellados al vacío, argumenta Peralta.

"Son anaeróbicas, crecen sin oxígeno y suelen ubicarse a la orilla de los huesos. Tras consumirlas, al igual que las anteriores, produce problemas gastrointestinales", señala.

¿Las bacterias mueren cuando se



Lo ideal es que la carne pase del freezer al refrigerador antes de posarse en la parrilla.

cocina la carne?

"No. E incluso, para asegurar que las bacterias mueran en una comida, tendría que poner un termómetro en su centro térmico. Por eso los chefs suelen usar un termómetro de pincho. Si en el centro tengo 74 grados, ahí estoy segura de que se murió todo".

¿Cómo evitar las bacterias?

Según la doctora Peralta, el cuidado comienza al comprar la carne.

"Si nos demoramos más de 20 minutos en llegar a la casa desde que la compramos, esa carne debería cocinarse de inmediato. Si sobrepasó los 5°C, no se puede volver a congelar. Entre los 5°C y los 65°C se le llama la temperatura de

peligro por la proliferación de microorganismos", precisa.

Su indicación es: "La carne congelada debe mantenerse a -18%. Mientras que refrigerada entre 0°C a 4°C, dura de tres a cinco días para su consumo. Si está picada, el período se reduce, pues aumenta el riesgo por el contacto con cuchillos".

La forma correcta

"Si vas a hacer un asado para mañana y tienes tu carne congelada hoy, lo que tienes que hacer es sacarla del congelador, ponerla en una budinera y dejarla en el refrigerador. Así va a pasar tranquilamente desde los -18°C a los 5°C, no de manera brusca. El descongelado será ho-

mogéneo", recomienda el cocinero Álvaro Barrientos.

Antes de cocinarla, agrega que dejarla reposar fuera del envase, un recipiente tapado con un paño durante cerca de una hora, hace que aumente su aroma y sabor.

¿Sirve el microondas?

Las especialistas concuerdan que en "casos de urgencia y con trozos pequeños", no genera inconvenientes.

A Barrientos no le gusta mucho: "Si pones un costillar de cerdo, ten por seguro que cuando se llegue a descongelar en el centro, por fuera esa carne estará muy dañada. Es probable que se deshidrate y ya esté cocinado el exterior".