

Doctor en Microbiología, Waldo Díaz, cuenta su rutina para enfrentar las bacterias intradomiciliarias

"Lo peor que le puede pasar a una persona es tener una cocina oscura porque sus alimentos se echan a perder"

"La luz del sol tiene un efecto bactericida y micocida increíble", cuenta el investigador, de profesión bioquímico.

FRANCISCA ORELLANA

Como especialista en bacterias, Waldo Díaz (42 años), doctor en Microbiología tiene rutinas de limpieza que sigue al pie de la letra para que los microorganismos no se descontrolen en ambientes húmedos: blanquea ciertos alimentos, mete al agua caliente implementos plásticos de cocina o tiene al sol ciertas verduras para que se esterilicen.

Bioquímico de profesión y director del Laboratorio de Microbiología Molecular e Investigación en Alimentos de la Universidad San Sebastián, sabe que cuando las bacterias crecen de forma descontrolada en alguna parte se eleva el riesgo de ciertas enfermedades como las gastrointestinales: "Las bacterias nos están colonizando literalmente durante todo el día, cuando hay descontrol en su crecimiento hay un problema. Si uno deja que ese microorganismo proliferé, aunque sea el más adorable del mundo, puede provocarte un desbalance como una diarrea común. En nuestra casa tomamos resguardos en un montón de cosas por mi deformación profesional, aunque tampoco hay que volverse un fanático de la higienización porque no tiene ningún sentido. Uno tiene que ir focalizando a las cosas que son realmente importantes".

Un aspecto importante para él es que pegue en su cocina la luz del sol, pero sólo le llega a medias: "La luz del sol tiene un efecto bactericida y micocida increíble, tiene un poder de esterilización increíble en los alimentos para que no crezcan mucho los microorganismos. Entonces lo peor que le puede pasar a una persona es tener una cocina oscura, porque todos sus alimentos se le van a echar a perder. Me quejo un poco de la luminosidad de mi cocina,



Waldo Díaz es director del Laboratorio de Microbiología Molecular e Investigación en Alimentos de la Universidad San Sebastián.

le llega menos de lo que quisiera a la mitad de la cocina en las mañanas, y donde está oscuro es donde los alimentos se echan a perder porque hay más humedad".

¿Qué cosas deja en la parte oscura?

"Mantecas, aceites, cosas que en general no se dañan porque no acumulan agua o capturen humedad. Tratamos de no tener alimentos, sólo utensilios de cocina".

¿Qué tiene donde llega el sol?

"El tomate, paltas, limones, berenjenas, papas, aunque son súper seguras porque tiene una corteza muy dura y no deja pasar microorganismos. Es difícil que tengan hongos, pero si compramos algo en una feria y queremos que esos alimentos duren y se mantengan frescos por más tiempo, lo que hacemos es blanquearlos antes de meterlos al refrigerador, es decir, los sometemos a un proceso corto de cocción de uno o dos minutos dependiendo del alimento y luego los guardamos".

Déme ejemplos, por favor.

"El zapallo, las frutillas. Se lavan bien, haces un proceso de higienización con amonio cuaternario, que es la típica botella que venden en supermercados, y después se dejan dos minutos en agua hirviendo, mientras ebulle. Luego se guardan secos. El zapallo te puede durar dos semanas más con este proceso".

¿No altera su sabor o apariencia?

"No, solo en algunos casos cuando son alimentos blandos como frutillas o uvas, ahí se deja un minuto, el tiempo de blanqueo es menor".

¿Y la lechuga?

"Si la vamos a comer de inmediato, lavamos hoja por hoja con agua de la llave que la tenemos con un sistema de purificación, usamos un chorro fuerte porque eso es capaz de sacar el 90% de los microorganismos. Luego le aplico amonio cuaternario, si la vamos a consumir la guardo en el refrigerador, si no, la almacenamos al vacío para que dure más tiempo".

¿Salir donde un amigo?

El investigador cuenta que cada cierto tiempo mete los utensilios de plástico de la cocina, como espátulas, al agua caliente por dos minutos para que suelten toda la materia orgánica pegada.

El clásico paño multiuso amarillo, las esponjas y paño de cocina siempre los seca al sol porque dejarlos mojados puede ser cultivo de mayores bacterias: "Tengo 10 paños de cocina multiusos. Usamos uno al día, al final del día se va a lavar, por eso tenemos uno para cada día y tener más en caso de que alguno no se seque. La esponja si no se le puede sacar la materia orgánica como la grasa hay que desechar

la porque es una de las fuentes de contaminación más importantes en la cocina. Si queda húmeda, es ambiente propicio para que crezcan más microorganismos".

Con tantas medidas de higiene, ¿no le da dolor de guata cuando va a otra casa?

"Sí, la mayoría de las enfermedades que son transmitidas por los alimentos son provocadas en el hogar propio porque las personas tienden a relajar la higiene. Si comparas la higiene con un restaurante, es mucho más probable que éste sea mucho más estricto porque no pueden arriesgarse a que sus comensales se enfermen. Prefiero, por ejemplo, que mi hijo vaya a comer a un restaurante a que vaya a la casa de un amigo, porque se estima que consumes cerca de un gramo de materia fecal al año, que es propio, porque se tiende a bajar la guardia cuando está preparando alimentos que son para consumo personal. Y eso se va extendiendo a tu grupo familiar".

Y está el segundo matiz en todo esto, en que mientras más proteges a una persona de los microorganismos tiene más posibilidades de generar alergias a los alimentos, enfermedades crónicas, entonces uno no tiene que sobreprotegerse de los microorganismos porque la interacción con ellos tiene que existir para que se conozcan, se fortalezca el sistema inmune".

» "Tampoco hay que volverse un fanático de la higienización"

Waldo Díaz