

OPINIÓN

"Zona de peligro": exposición inadecuada de alimentos

Gabriela Lizana, directora Carrera Nutrición y
Dietética UDLA Sede Viña del Mar

Con la llegada de los días más fríos, por lo general, las personas tienen 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. Se cree erróneamente que las bajas temperaturas eliminan el riesgo de proliferación de microorganismos en los alimentos. Sin embargo, 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.

La temperatura de cocción para las carnes rojas o blancas debe ser sobre los 160°C, indistintamente del tipo de procedimiento. 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 período 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 una hora máximo, refrigerarlo a 4°C. Para recalentar estos alimentos, el proceso correcto es llevarlos a una temperatura mínima de 74°C, asegurándose que se caliente de manera uniforme. Al usar microondas se recomienda ir rotando el recipiente para evitar zonas frías.