

Alimentos seguros, la limpieza tiene un límite

En contra de lo que solemos pensar, hay estudios que afirman que lavar el pollo puede provocar una transmisión de bacterias a través de las salpicaduras de agua

Lavar los alimentos constituye una de las medidas de higiene fundamentales para evitar riesgos de intoxicación. Las bacterias que causan enfermedades pueden sobrevivir y extenderse en los alimentos, en ciertas zonas de la cocina y en los utensilios utilizados para cocinar. Por tanto, limpiar superficies, tablas de cortar o platos con agua y jabón evitará que los patógenos se propaguen.

Sin embargo, la limpieza no siempre es sinónimo de seguridad. Existen algunos alimentos en los que este proceso no es recomendable. De ahí la importancia de diferenciarlos antes de someterlos a un proceso de limpieza. ¿Cuáles deben lavarse y cuáles no?:

Pollo u otras carnes antes de cocinar

No deben lavarse. Algunas investigaciones han demostrado que el lavado de carne puede propagar bacterias patógenas. Por tanto, hacerlo solo aumentaría el riesgo de contaminación.

En 2014, la Agencia de Alimentos británica (FSA en sus siglas en inglés) recomendaba a los consumidores del país dejar de lavar el pollo crudo antes de cocinarlo, con el fin de reducir el riesgo de contaminación por *Campylobacter* (causante de infecciones intestinales). Según los expertos británicos, lavar el pollo puede provocar una transmisión de la bacteria en las manos, en las superficies de trabajo o en la ropa a través de salpicaduras de las gotas de agua.

En este sentido, hay que tener en cuenta que las aves son el principal reservorio de *Campylobacter* y que, en la mayoría de los casos, aparece tras el nacimiento del animal. De ahí que la vía de infección más frecuente sea el consumo de carne procedente de animales portadores, así como de leche no pasteurizada. Dos de las medidas más eficaces para evitarla es la cocción, en especial de las partes más gruesas, y comprobar que no quedan zonas crudas.

Huevos antes de almacenarlos

No es recomendable lavarlos, ya que el lavado es una parte rutinaria del procesamiento del huevo comercial. Si se hace, se aumenta el riesgo de que se produzca una contaminación cruzada, sobre todo, si la cáscara se agrieta. Y es que la cáscara del huevo es porosa y tiene una fina película protectora y, si se lava, se facilita la entrada de posibles microorganismos hacia el interior.

Así, lo más aconsejable es no lavar los huevos cuando se almacenen en la nevera, pero sí es aconsejable lavarlos con agua antes de utilizarlos y, después, aclararlos y secarlos con cuidado.

Alimentos de IV gama

No es necesario lavar los vegetales, las hortalizas y las frutas que se encuentran en el mercado listos para consumir (pelados, cortados y envasados). Una de las particularidades de estos productos es que no es preciso someterlos a ningún tipo de tratamiento antes de comerlos, ni siquiera el lavado, ya que sufren un estricto proceso de higienización.

Lavar estos alimentos no reduce ningún riesgo, sino que puede incrementar la presencia de contaminación cruzada. Basta con conservarlos a una temperatura de unos 3 °C o 4 °C hasta que se consuman.

Frutas y verduras crudas

Es necesario lavarlas para disminuir la presencia de bacterias, restos de tierra o pesticidas. Es una de las mejores maneras de reducir riesgos de enfermedades transmitidas por alimentos.

Una de las particularidades de estos productos es que se consumen crudos y, por tanto, no se someten a ningún proceso de cocción que elimine cualquier posible patógeno. Por tanto, cualquier bacteria que no se elimine durante el proceso de lavado o pelado permanecerá en el alimento hasta que se ingiera.

Es recomendable lavar las piezas enteras, antes de partirlas, ya que de esta manera el procedimiento es mucho más sencillo y se evita que los patógenos se transfieran al interior.

Para un buen lavado, se pone bajo el chorro de agua, se eliminan las hojas externas que puedan estar dañadas o en mal estado y se secan con un paño limpio o un papel de cocina. Es importante tener en cuenta que si, antes de manipular fruta o verdura, se ha tocado carne, deberán lavarse las manos y el resto de superficies y utensilios que puedan haber estado en contacto.

✚ www.consumer.es



CÓMO LAVAR LA FRUTA CON AGUA

Antes de manipular la fruta, y una vez pelada, hay que limpiarse bien las manos con agua caliente y también el cuchillo que se haya empleado.

En cuanto al lavado en sí, se deben seguir una serie de consejos:

- Poner las frutas bajo agua fría, incluso si se van a pelar. Esto ayuda a evitar la propagación de cualquier bacteria que pudiera estar presente. En casos como el plátano, este paso no es necesario.
- En frutas con una piel gruesa, puede usarse un cepillo para limpiarlas mejor.
- Una vez peladas y cortadas, si no se consumen de forma inmediata, las frutas deben refrigerarse.
- No es necesario limpiar la fruta que se vende pelada y cortada.
- Si bien se recomienda usar hipoclorito para lavar las verduras, esta sustancia no es tan eficaz en las frutas. Estas se lavan, se pelan y se consumen, por lo que la mayor parte de hipoclorito se consumiría en la piel.
- Las frutas más pequeñas, como las fresas o las frambuesas, se pueden dejar en remojo unos minutos y escurrirlas.