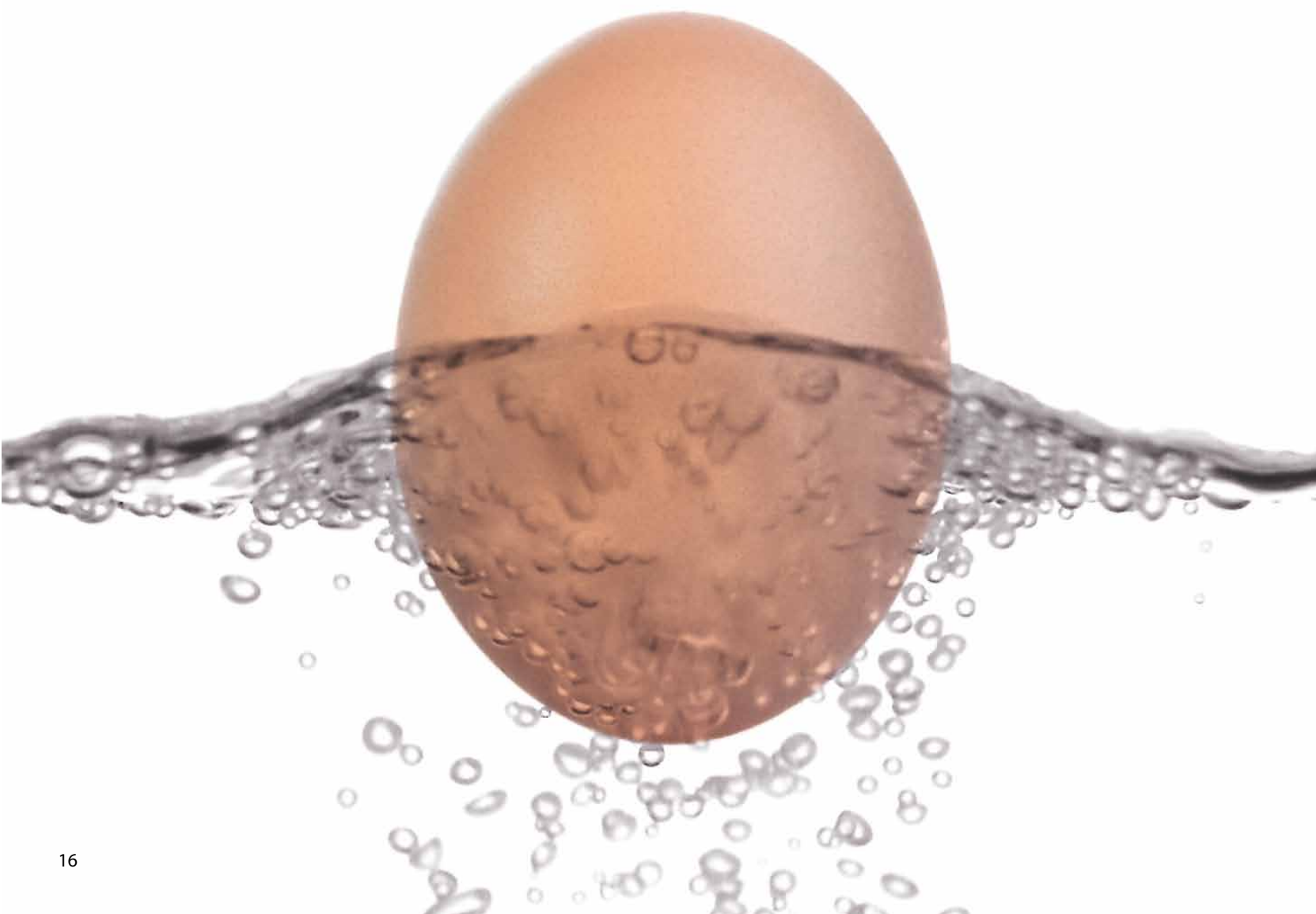


Mitos y realidades sobre SEGURIDAD alimentaria

Cuestiones como la necesidad de lavar o no el huevo o comer carne casi cruda generan confusión entre los consumidores



Las falsas creencias en seguridad alimentaria no son cuestiones triviales. Creer erróneamente que un alimento es inocuo acarrea riesgos para la salud y, al contrario, pensar que se contamina cuando no es así genera confusión. De ahí la importancia de acabar con los mitos que, a menudo, originan decisiones erróneas. En la mayoría de los casos estas interpretaciones tienen como origen antiguas creencias populares o experiencias anteriores.

HUEVO. Entre los alimentos que más dudas generan se halla el huevo. ¿Debe lavarse antes de consumir? Aunque la idea dominante dice que sí, lo cierto es que no es necesario. Estos alimentos están cubiertos por la cáscara, que actúa de barrera protectora frente a posibles patógenos. Por mucho que se laven los huevos, no se descarta la posibilidad de que se produzca una contaminación cruzada, es decir, que se infecten el resto de alimentos que se cocinan junto a éste, además del mismo huevo, ya que a la cáscara se adhieren gran cantidad de contaminantes.

CARNE. Una de las creencias más extendidas es pensar que los alimentos contaminados se ven a simple vista. Sin embargo, hay alimentos con un buen aspecto y olor que pueden contener bacterias nocivas. Además, en casi todos los casos las bacterias que dañan los alimentos no coinciden con aquellas que provocan enfermedades. La carne tiene contaminantes en su superficie y en su interior y, por tanto, comerla cruda constituye un riesgo para la salud. Si bien el sabor es más intenso y los amantes de la carne prefieren degustarla poco hecha, hay que tener cuidado. Una cocción superficial no asegura la desaparición de todos los patógenos y, por tanto, no elimina el riesgo de causar enfermedades. No obstante, tampoco debe estar quemada, ya que los humos que se desprenden o las partes más asadas pueden generar toxicidad en el alimento. Es preferible cocinar la carne en su punto justo, y someter el centro de la pieza a temperaturas superiores a los 70°C, apropiadas para acabar con posibles patógenos como "E.coli".

Dentro de los productos cárnicos, la **carne picada** se encuentra entre los alimentos con mayor riesgo sanitario porque tiene una mayor superficie de contacto con el aire y un elevado grado de manipulación. Estos dos factores influyen en el aumento del peligro de contaminación. Para evitar que esto ocurra, es importante mantenerla a temperatura de refrigeración en el núcleo de la pieza (4°C). Por encima de esta temperatura se favorece la proliferación bacteriana y aumenta la presencia de microorganismos. También es importante la cocción. Eliminar los posibles patógenos es posible si se somete la pieza a más de 70°C durante al menos 5 minutos. Si se dejan zonas crudas o poco hechas, el riesgo no desaparece.

POLLOS Y HORMONAS. Otro mito se corresponde con la inclusión de hormonas en los pollos. Hay quienes piensan que estos animales se crían con hormonas para que engorden rápido y obtener así más beneficio, pero esta creencia es falsa. El uso de estas sustancias en las aves está prohibido por ley. Sólo los sistemas de mejora genética permiten que la producción de aves tenga un rendimiento óptimo sin necesidad de utilizar sustancias para engordarlos.

EL VINAGRE NO ES MILAGROSO. Por otro lado, ¿el tratamiento con sustancias ácidas elimina los patógenos? Los boquerones, si se preparan ■■■



■ Cualquier pescado crudo o marinado debe someterse a un tratamiento de congelación o a una cocción segura para eliminar los patógenos

■■■ con vinagre, no quedan libres de riesgo. Cualquier tipo de pescado crudo o marinado debe someterse a un tratamiento de congelación o a una cocción segura para eliminar los distintos tipos de patógenos, sobre todo de parásitos. El Anisakis, que puede hallarse en pescados como el bacalao, la sardina, el boquerón, el arenque o el salmón, tampoco se elimina sólo con vinagre, sino que debe someterse el pescado crudo o marinado a un tratamiento de congelación (-18°C durante 24 horas) o a temperaturas de cocción para inactivar los parásitos.

MOLUSCOS. Lo mismo sucede con los moluscos, que no se pueden consumir crudos o poco hechos al vapor, sino que es necesario un tratamiento de calor más intenso y asegurarse de que se eliminan de forma total. Los mariscos que se consumen crudos, sin la higienizante acción del calor, como las ostras o almejas, merecen también especial atención cuando se manipulan e ingieren, ya que pueden contener bacterias

ADITIVOS

La creencia de que los aditivos son nocivos para la salud no tiene base científica. La percepción generalizada es que se trata de sustancias indeseables empleadas con fines no muy claros. La inclusión en las etiquetas de unos códigos específicos (letra E seguida de un número) indica que la Unión Europea los ha aprobado después de superar exigentes pruebas de seguridad y que su uso, por tanto, no resulta tóxico para el consumidor. Sin embargo, es habitual desconocer el significado de su nomenclatura y, en general, las propiedades del aditivo o de las sustancias empleadas. Para que un aditivo pueda usarse, es imprescindible que se encuentre dentro de una lista positiva o, lo que es lo mismo, en una lista en las que se exponen de forma expresa las sustancias que se pueden usar y el grado de concentración.

■ Se desaconseja el uso de agua de mar para limpiar o enjuagar alimentos que se consumen crudos



y virus que sólo se desactivan con calor. Una práctica nada recomendable es el uso de agua de mar para labores de limpieza y enjuagar alimentos que se van a consumir en crudo. Una vez cocinado, es preferible consumirlo lo antes posible para evitar una recontaminación o el desarrollo de posibles focos contaminantes.

LA APARIENCIA NO LO ES TODO.

En numerosas ocasiones se juzga si un alimento es comestible o no por su aspecto. Pero no es suficiente ya que en él pueden actuar patógenos sin necesidad de que se haga visible. Por eso debe conocerse la trayectoria de los alimentos (trazabilidad) y así garantizar que se han manipulado y tratado de forma correcta y, por tanto, que se ha asegurado su inocuidad. Es posible que algunos alimentos gocen de buen aspecto y olor, pero que contengan bacterias nocivas.

LA CONGELACIÓN, RALENTIZA PERO NO ELIMINA

El proceso de congelación consiste en aplicar a los alimentos temperaturas por debajo de los 0°C, de manera que

el agua que contienen se convierte en hielo. Cuanto más bajas son las temperaturas, menores son las posibilidades de supervivencia de microorganismos. A -18°C, la temperatura de congelación óptima, la proliferación de bacterias queda inutilizada. Una buena congelación es la que se realiza de forma rápida ya que así se mantiene casi intacta la calidad de los alimentos, que apenas se altera. Ahora bien, cuando el producto se descongela, los gérmenes pueden volver a reproducirse, de ahí la necesidad de que se aplique una correcta manipulación higiénica y un consumo rápido del alimento. ■

MÁS INFORMACIÓN

www.consumer.es



NO HAY ALIMENTOS BUENOS O MALOS

Uno de los mayores mitos de la alimentación en general es la distinción entre alimentos buenos y malos para la salud. Es fundamental partir de la base de que ningún alimento aporta todos los nutrientes que el organismo necesita y que ninguno es nocivo para la salud, aunque no es aconsejable consumir, de manera habitual, productos con un elevado contenido en grasas saturadas o colesterol, sal o azúcar.

Todo alimento está formado por diferentes nutrientes, cada uno con un beneficio concreto. La manera de cocinarlos, servirlos o consumirlos puede conllevar riesgos para la salud, sobre todo por contaminación de patógenos, pero si se siguen unas pautas de manipulación correctas, consumir toda clase de alimentos es la mejor manera de llevar una vida sana y saludable.

Las limitaciones del microondas

El horno microondas, si se utiliza de forma adecuada, no genera riesgos alimentarios. Las microondas son radiaciones no ionizantes, es decir, no rompen enlaces químicos ni originan cambios moleculares en los componentes alimentarios. La naturaleza de las reacciones químicas que se producen es idéntica a la de los calentamientos convencionales. Además, si se logra un adecuado control de la distribución del calor durante el proceso, el deterioro de los componentes de los productos es menor y la conservación de las características organolépticas mayor que con un proceso de cocción convencional.

A pesar de que se han publicado estudios que apuntaban hacia posibles efectos nocivos sobre la salud derivados de los alimentos tratados con microondas, después de más de medio siglo de utilización en

el ámbito doméstico, no ha podido corroborarse ninguno de los efectos adversos señalados.

Para matar los patógenos, el alimento debe alcanzar en su interior una temperatura de unos 70°C y un calentamiento homogéneo en toda la superficie. Debe tenerse en cuenta, sin embargo, que con este tratamiento no todos los productos se calientan de igual forma y a la misma temperatura. Por ello, es importante que los equipos cuenten con platos giratorios o cualquier otro sistema para que la energía se reparta de forma uniforme. Si el alimento se encuentra contaminado en el interior y no en la superficie, la eficacia higienizante de esta tecnología es mínima. El interior sólo alcanza temperaturas de calentamiento leve, pero no de pasteurización.