

Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición

LA AESAN aconseja extremar la precaución en la conservación y cocinado de los alimentos durante el verano

- Con la aplicación de unas sencillas normas de higiene se evita la mayoría de las intoxicaciones alimentarias en el hogar: mantener la limpieza, separar los alimentos crudos de los cocinados, o evitar que éstos queden crudos por dentro son algunos de estos consejos.
- Si se van a preparar salsas que contengan huevo crudo, como mayonesas, es importante observar una serie de precauciones en su elaboración. La salmonella es responsable del 70% de las enfermedades transmitidas por los alimentos.
- En verano también hay que mantener las precauciones con el pescado que se va a comer crudo o poco cocinado para evitar la enfermedad por anisakis.

Como cada año, conviene recordar una serie de sencillas medidas para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos y relacionadas, en su mayor parte, con las altas temperaturas: limpieza, preparación y conservación correctas, evitará la mayor parte de las intoxicaciones. Congelar previamente el pescado que se va a consumir crudo, poco hecho o marinado, evitará la enfermedad provocada por el anisakis.

1. Mantener la limpieza: lavarse las manos antes de preparar alimentos y después de ir al baño; lavar cuidadosamente todas las superficies y el menaje usado durante la preparación de la comida, proteja los alimentos y la cocina de insectos, mascotas y otros animales, y guarde los alimentos en recipientes cerrados.
2. Separar alimentos crudos y cocinados para evitar la contaminación cruzada y no usar los mismos utensilios (cuchillos, tablas) para manipular o cortar alimentos crudos y cocinados. Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocinados.
3. Cocinar o guisar los alimentos completamente, evitando que los alimentos queden crudos por dentro, especialmente la carne, el pollo, los huevos y el pescado. Asegurar que las sopas y guisos alcanzan la temperatura de ebullición. Recalentar bien la comida cocinada. Los microorganismos se eliminan a temperaturas superiores a 70 grados.
4. Mantener los alimentos a temperaturas seguras: no dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente. Almacenar en refrigeración lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos. Los alimentos para niños deben de ser consumidos inmediatamente. No descongelar a temperatura ambiente, sino en la parte baja de la nevera.
5. Usar agua y alimentos seguros: agua potable para lavar la fruta y la verdura. No consumir alimentos después de su fecha de caducidad, ni leche no procesada (mejor pasteurizada o esterilizada).

CUIDADO CON LA SALMONELLA

En verano es importante tener en cuenta una serie de consejos útiles para evitar la salmonella en la elaboración de salsas que contengan huevo, como las mayonesas. Hay que recordar que la salmonella es causante de un porcentaje **superior al 70%** de los brotes de enfermedades de origen alimentario. La utilización del huevo crudo en la preparación de mayonesas está prohibida en la restauración colectiva desde 1.991.

Las medidas de precaución en la preparación de salsas que se recomiendan sólo para el ámbito doméstico son sencillas y pueden resumirse en los pasos siguientes:

1. Adquirir y utilizar sólo huevos convenientemente envasados y etiquetados y por tanto procedentes de establecimientos autorizados. En la etiqueta del envase debe aparecer obligatoriamente el establecimiento de origen y la fecha de consumo preferente. En la cáscara de cada huevo debe aparecer una clave numérica que permite identificar el

establecimiento de origen. Actualmente es voluntario que la fecha de puesta de los huevos aparezca en la propia cáscara, pero sin duda constituye una buena garantía. Cuanto más reciente sea ésta fecha menos tiempo tendrían para multiplicarse los microorganismos en el supuesto de que los hubiera.

2. Conservar los huevos frescos en el frigorífico desde su adquisición hasta el momento en el que se vayan a utilizar. Si es necesario para elaborar la salsa que el huevo recupere la temperatura ambiente, debe pasar fuera del frigorífico el menor tiempo posible.
3. Calcular la cantidad de salsa que se va a consumir inmediatamente pues posibles sobrantes no se deben conservar y se han de desechar. Es pues una elaboración para consumo inmediato. Si se prepara más cantidad del plato, por ejemplo ensaladilla "rusa", que la que se va a consumir de inmediato recomendamos aderezar con la salsa sólo la parte a comer a continuación y reservar el resto sin salsa.
4. Inmediatamente antes de utilizar el huevo – no antes - conviene lavar la cáscara con agua y detergente y secar bien, antes de cascar. El lavado no debe hacerse antes para no debilitar la protección que ofrece la cáscara (porosa) frente a las contaminaciones.
5. Tener cuidado para que no caigan trozos o restos de cáscara ni en la clara ni en la yema. Se desaconseja cascar los huevos en el borde del recipiente en el que elaboramos la salsa.
6. Los recipientes y utensilios utilizados para batir los huevos y preparar con ellos las salsas no deben entrar en contacto con otros alimentos y se han de lavar cuanto antes
7. Es necesario añadir a la salsa vinagre o limón, para acidificarla y así inactivar posibles gérmenes o, al menos, impedir su multiplicación.
8. Aunque sea muy corto el lapso de tiempo entre preparación y consumo, se debe mantener la salsa recién preparada en refrigeración, hasta su consumo. Lo ideal es que la elaboración y el consumo se sucedan sin tiempos de espera.
9. Servir inmediatamente antes de comer.

EVITAR EL ANISAKIS

Aunque los restaurantes están obligados por ley a congelar el pescado que se va a servir crudo (tipo sushi), marinado (boquerones en vinagre) o poco cocinado y a informar de este hecho a sus clientes, conviene seguir una serie de precauciones en el hogar para evitar la enfermedad provocada por el anisakis.

Con las preparaciones tradicionales (frito, asado, cocido, etc.) no es necesario congelar previamente el pescado porque la preparación elimina cualquier presencia del parásito, al igual que sucede con las preparaciones tradicionales de los crustáceos (cocidos o a la plancha).

Las siguientes recomendaciones ayudan a prevenir los problemas con el anisakis:

1. comprar el pescado limpio y sin vísceras o limpiarlo enseguida
2. cocer, freír, hornear, hacer a la plancha elimina el parásito
3. si va a comer el pescado crudo o prácticamente crudo, congele previamente el pescado a -20 grados al menos durante 24 horas
4. esta recomendación debe cumplirse también para los pescados marinados, en vinagre (boquerones) o en escabeche.

No causan la enfermedad aunque se consuman crudos y sin congelación previa:

- los moluscos bivalvos (ostras, mejillones, almejas, coquinas, etc.)
- los pescados de aguas continentales (ríos, lagos, pantanos) o de piscifactorías de agua dulce (truchas, carpas)
- las semiconservas (anchoas, etc.)
- los pescados desecados salados (bacalao, mojamas, etc.)

Sanitary[®] LABORATORIO ANÁLISIS CLÍNICOS-ALIMENTOS-AGUAS SEGURIDAD ALIMENTARIA - APPCC <i>Dolores Furelos Toral</i>		VILABOA 52 Culleredo, A CORUÑA Tif. 981-663708	 ISO- 9001 Certificación de Calidad	
---	---	---	---	---