

Los procesos de compra, preparación y almacenaje son la base de una cocina segura

Disfruta las fiestas navideñas extremando la seguridad alimentaria y la higiene en la cocina

- **El Instituto Silestone ofrece los mejores consejos para las compras, el consumo, el almacenaje de los alimentos y la conservación de las abundantes sobras generadas durante estas fechas**

Barcelona, 19 de diciembre de 2011 – Navidad, época del año de copiosas comidas familiares y reuniones entre amigos, provoca que se dispare tanto el consumo como el gasto destinado a la alimentación. La importancia concedida a estas costumbres conlleva que se dupliquen el volumen de compras que se realizan, aumente la presencia en la cocina y se incremente la generación de sobras. De la misma manera, los procesos de compra, conservación y almacenaje de alimentos adquieren el mismo, o incluso más protagonismo que el resto de los preparativos navideños.

Estas celebraciones propician la elaboración en el hogar de una gran variedad de platos que suelen cocinarse exclusivamente en estas fechas y, habitualmente, para un gran número de comensales. Esto implica la obligación de extremar las precauciones habituales para prevenir excesos y toxiinfecciones alimentarias.

El Instituto Silestone ofrece los consejos necesarios para empezar estas fiestas con una compra adecuada y disfrutarlas al máximo extremando la seguridad alimentaria y la higiene en la cocina.

La cesta de la compra, principal protagonista de las fiestas

- ✓ En el supermercado, guiarse y adquirir sólo aquello que realmente necesitamos, ya que toda aquella comida sobrante podría ser el origen de posibles intoxicaciones alimentarias si no se conserva de forma adecuada
- ✓ Controlar el etiquetaje de los alimentos también es importante. A veces, comprar con demasiada antelación puede convertirse en un peligro y no una ventaja, ya que la caducidad de los alimentos es clave para la seguridad alimentaria
- ✓ No comprar precipitadamente. Elegir distintos establecimientos (autorizados y sometidos a controles sanitarios periódicos) y quedarse con lo mejor de cada sitio
- ✓ Carnes: se trata de alimentos muy perecederos que precisan de refrigeración. Su aspecto dependerá de la especie de la que procedan, pero en general deberán evitarse los colores parduscos, el olor intenso y la presencia de una capa viscosa en la superficie. Siempre deberán proceder de mataderos homologados que garanticen su higiene y se ha de tener especial cuidado con la carne de aves, las picadas y las vísceras, consideradas de alto riesgo sanitario, así como las piezas de caza que en cualquier caso deberán someterse a control veterinario
- ✓ Pescados y mariscos: altamente perecederos, necesitan refrigerarse y consumirse lo antes posible. Un pescado fresco se caracteriza por unas escamas fuertemente adheridas al cuerpo, ojos brillantes y agallas rojas. Su olor recordará al de las algas marinas. Los mariscos son alimentos de alto riesgo sanitario y deberán proceder siempre de zonas controladas sanitariamente. Los moluscos bivalvos como las almejas, ostras o mejillones deberán adquirirse siempre vivos y comercializarse tras un período previo de depuración. Es importante también tener en cuenta la estacionalidad de estos productos



- ✓ Frutas, verduras y hortalizas: cuanto más frescas, tersas y sin golpes ni magulladuras, partes blandas o mohosas, mejor. La mejor relación calidad-precio puede encontrarse en las de temporada. Se ha de tener especial cuidado con los posibles restos de tratamientos plaguicidas y con la presencia de tierra, que pueden contaminar otros alimentos o instalaciones. Ambos se eliminan con un meticuloso lavado y, en el caso de las verduras que se consumen crudas, añadir al agua de remojo unas gotas de lejía apta para la desinfección de aguas y alimentos, sin olvidar realizar posteriormente un profundo aclarado con agua potable
- ✓ Huevos y ovoproductos: los huevos se consideran alimentos de alto riesgo cuando no han sufrido un tratamiento higienizante, por lo que está prohibida su utilización en crudo, por ejemplo, para salsas como la mahonesa. Su cáscara deberá estar limpia, intacta y sin fisuras. Una vez abierto, la clara será densa, transparente y limpia, y la yema bien tersa, abombada y en posición central. En un huevo viejo la clara se vuelve líquida y la yema se desplaza hacia un lado como desinflada. El color de la cáscara no afecta a su calidad. Los ovoproductos (derivados sometidos a tratamientos higienizantes, normalmente térmicos), sustituyen al huevo y están pensados principalmente para eliminar el riesgo de contaminación por salmonela. Aun así, deben manipularse con mucha precaución porque son un verdadero caldo de cultivo para todo tipo de microorganismos
- ✓ Leche y lácteos: hoy en día, la leche se somete a diferentes tratamientos térmicos (pasteurización, esterilización, UHT) para obtener un producto de consumo seguro. Es preferible elegir un envase opaco a la luz y mantenerlo refrigerado una vez abierto. Otras opciones son las leches de larga duración (deshidratadas) o condensadas. Respecto a otros lácteos, se han de extremar las precauciones en especial con la nata y los quesos frescos
- ✓ Conservas y semiconservas: pueden conservarse verduras, frutas, pescados y carnes, que tras someterse a un tratamiento higienizante se envasan en un recipiente hermético. Su riesgo sanitario es alto debido a en estos envases pueden desarrollarse microorganismos muy peligrosos que no necesitan oxígeno para vivir (los causantes del botulismo). Se ha de desechar el contenido de envases que estén hinchados, que hagan un silbido al ser abiertos, con líquido turbio, con signos de oxidación, golpes o deteriorados. Las semiconservas como las anchoas necesitan refrigeración y es preferible huir de conservas y embotados caseros porque sus procesos térmicos son a menudo ineficaces y pueden resultar muy peligrosos
- ✓ Congelados y ultracongelados: deben rechazarse aquellos que muestren evidencias de que en algún momento se ha roto la cadena del frío, es decir, que se ha producido una descongelación aunque haya sido parcial, como por ejemplo por la presencia de escarchado en el alimento
- ✓ Productos envasados y platos combinados: alimentos de última generación, cómodos, variados, con buena relación calidad-precio y que además permiten ahorro de tiempo. Conviene respetar escrupulosamente tanto las instrucciones de almacenamiento como las fechas de caducidad debido a su corta vida útil
- ✓ Al finalizar, revisar las compras realizadas. Guardar siempre los tickets de compra por si fuera necesario reclamar

Los alimentos en el hogar: almacenaje y preparación

Los alimentos deben elaborarse con la menor antelación posible. Sin embargo, estas fiestas se caracterizan por la preparación de platos complejos y abundantes que se elaboran, a veces, con demasiada anticipación para poder disfrutar más tiempo de la compañía de nuestros familiares y amigos. Dicha situación puede suponer un riesgo cuando no se conservan los alimentos adecuadamente.

- ✓ Colocar la carne, el pescado, las verduras y los lácteos en departamentos distintos. Situar los alimentos de caducidad más próxima delante y, los menos perecederos, detrás. El grupo de pescados frescos no deberá mantenerse almacenado más de tres días y, los mariscos, no más de dos
- ✓ Las bajas temperaturas son una potente herramienta para evitar el desarrollo de los posibles microorganismos nocivos presentes en los alimentos. En el caso de congelar los alimentos, una vez descongelados, éstos no pueden volverse a congelar
- ✓ Los productos frescos se limpiarán siempre por arrastre, es decir, debajo de un grifo de agua fría y no por inmersión en el fregadero

Y finalmente, ¿Qué hacer con las sobras?

Es importante saber que el almacenamiento inadecuado de los alimentos constituye una de las principales causas de intoxicación alimentaria. En Navidad es habitual cocinar en exceso para los invitados y el problema viene a la hora de organizar las elaboraciones culinarias sobrantes. Para ello será clave seguir los siguientes principios:

- ✓ Guardar las sobras en contenedores distintos a los recipientes que se han utilizado para cocinar y taparlos herméticamente. Después envolverlos con papel de plástico de cocina y anotar la fecha de cocinado. No consumir elaboraciones que superen los tres días
- ✓ El recalentado se realizará a fuego lento hasta que el corazón de la elaboración esté caliente (partiendo de una temperatura de nevera). Siempre que a la elaboración no le afecte, podrá llegar a la ebullición
- ✓ Descartar los guisos que presenten síntomas sospechosos, color extraño, mal olor o textura más tierna de lo normal

SOBRE SILESTONE INSTITUTE / INSTITUTO SILESTONE

Silestone Institute / Instituto Silestone es una plataforma internacional dedicada al estudio y a la divulgación de la higiene en la cocina y en el baño, tanto en los espacios públicos como privados, con el objetivo de fomentar una forma y un estilo de vida saludables. Toda la información que divulga **Silestone Institute / Instituto Silestone** está avalada por su Consejo Asesor, integrado por expertos en diferentes áreas como seguridad alimentaria, cocina profesional, comunicación científica, productos de limpieza, arquitectura y diseño, hostelería y restauración, quienes ponen su conocimiento a disposición de los consumidores, los profesionales y la sociedad en general.

Para más información:



Miriam Pagador
Secretaría y Comunicación
Rambla Catalunya 18, 1º
08007 Barcelona
Telf.: (+34) 93 481 36 20
silestoneinstitute@ulled.com
www.silestoneinstitute.com
www.institutosilestone.com