

Enero 2018

Gacetilla CINCAP

“Cómo manipular el pollo en forma segura”.

En verano, las altas temperaturas y la humedad ambiente determinan que los alimentos sean más susceptibles al desarrollo microbiano, incrementándose el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos. Desde CINCAP nos sumamos a los esfuerzos por extremar los cuidados al momento de preparar, cocinar y almacenar los alimentos en general, y el pollo en particular, y así cuidar nuestra salud.

¿Qué son las Enfermedades Transmitidas por Alimentos?

Las Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETAs) son provocadas por el consumo de agua o alimentos contaminados con microorganismos (infecciones) o sustancias tóxicas producidas por ellos (intoxicaciones).

¿Cuáles son sus síntomas?

Los síntomas típicos de las ETAs incluyen vómitos, dolor abdominal, diarrea y fiebre, aunque en ocasiones pueden presentarse otros más severos, como trastornos neurológicos, renales, de la piel, visión doble, dificultad respiratoria, e incluso la muerte. Los niños, al igual que los adultos mayores, constituyen uno de los grupos vulnerables para desarrollar una ETA, dada su menor resistencia a las enfermedades, por lo que las precauciones deben extremarse.

¿Cómo saber si un alimento está contaminado con microorganismos dañinos o sus toxinas?

La contaminación de los alimentos y el agua es difícil de detectar, ya que generalmente no se altera el sabor, el color o el aspecto de la comida. Por esto, las pautas de higiene a la hora de la manipulación de los alimentos son la clave de la prevención.

¿Cómo elegir un pollo en óptimas condiciones al momento de la compra?

Un pollo en buenas condiciones tiene su piel húmeda, intacta y sin manchas marrones, verdosas o violetas. Su color puede ser blanco o

amarillo, y siempre uniforme, sin presentar zonas manchadas. Las puntas de las alas no deben estar oscurecidas, ni presentarse pegajosas. No debe presentar restos de plumas, ni zonas oscuras o secas. El olor debe ser agradable, fresco, libre de olores extraños.

¿Qué cuidados debo tener al momento de comprar carne de pollo?

- Al igual que para todos los alimentos perecederos, es recomendable elegir el pollo al final de la compra y refrigerarlo o congelarlo inmediatamente para reducir el tiempo de exposición a temperatura ambiente y así evitar romper la cadena de frío.
- El pollo debe estar siempre embolsado y con su etiqueta, que es la garantía del origen.
- Controlar siempre la fecha de vencimiento.

¿Cómo conservar el pollo en forma segura?

- Conservar el pollo en su envase original o bien en un recipiente o bolsa para freezer, de manera de evitar el contacto con otros alimentos o chorreaduras.
- El pollo fresco dura en la heladera hasta la fecha de vencimiento indicada por el productor.
- El pollo freezado dura 9 meses. Indicar con una etiqueta la fecha de entrada al freezer.
- No descongelar a temperatura ambiente. Hacerlo dentro de la heladera y cocinar inmediatamente.

- En el caso de piezas pequeñas de pollo (por ej., hamburguesas o churrascitos) pueden cocinarse directamente sin descongelación previa.
- No volver a congelar la carne de pollo que ya fue descongelada, a menos que sea cocinada antes de colocarla nuevamente en el freezer.
- No dejar el pollo y otros alimentos cocidos a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- Las preparaciones de pollo ya cocidas duran en heladera hasta 48hs y, en el freezer, de 4 a 6 meses.
- Si sobró pollo de una comida y se desea consumirlo en la siguiente, recalentarlo completamente para destruir los microorganismos que puedan haber proliferado durante el almacenamiento. Deben alcanzarse los 70°C en el centro de la pieza, lo que se detecta cuando, al corte, la misma humea desde su interior.
- Si se va a realizar una preparación con pollo para trasladar a otro lugar (por ej.: para almorzar en el trabajo), usar recipientes con aislamiento térmico (“lunchera”), que mantienen la temperatura de los alimentos por más tiempo. Es importante no disponer en la lunchera los alimentos calientes. Lo ideal es realizar la preparación la noche anterior y refrigerarla perfectamente, de modo que cuando se dispongan en la lunchera, éstos estén bien fríos y pueda mantenerse la cadena de frío durante el transporte. Para lograr esto, además, es necesario incluir refrigerantes o botellitas con el agua de bebida congelada dentro de la lunchera, en contacto con los alimentos, de modo tal que pueda mantenerse fríos.

¿Qué cuidados debo tener al momento de preparar y cocinar el pollo?

- Lavarse las manos antes de preparar todo tipo de alimentos y varias veces durante su preparación.
- Lavar y desinfectar todas las superficies, utensilios y equipos usados en la preparación de alimentos.
- Evitar la contaminación cruzada. Para manipular pollo y otros alimentos crudos, usar equipos y utensilios diferentes, y evitar el contacto con alimentos cocidos y/o listos para consumir.
- Cocinar completamente. El pollo perfectamente cocido no debe tener partes rosadas en su interior ni cerca de los huesos y articulaciones.

Manipular el pollo y todos los alimentos en general en forma segura es la única manera de prevenir el desarrollo de ETAs.