

Cuáles cuidados deben tenerse en la manipulación casera de alimentos

05/01/2020



Para referirse a información vinculada a la manipulación de alimentos y a la elaboración de dulces y conservas, visitaron los estudios de FM Vos (94.5) la nutricionista Laura García y la bromatóloga Patricia Porte.

En Mendoza es una tradición la elaboración de conservas caseras o dulces en algunas épocas del año, aunque hay ciertos cuidados que deben tenerse. Patricia Porte explicó que si no se toman ciertos recaudos, se puede producir botulismo u otras consecuencias dañinas para la salud. El primer consejo es el lavado correcto de manos (con abundante agua y jabón durante alrededor de 20 segundos).

Es necesario tener en cuenta el *Clostridium botulinum* (bacteria causante del botulismo). En cuanto a la fruta, no habría demasiado peligro para la salud, aunque sí en las hortalizas, como pickles o pepinos, por ejemplo. En los procesos que tienen lugar a nivel industrial, se realizan procesos para disminuir el pH, pero en los domicilios (donde no hay manera de medirlo), la manera sería agregándoles vinagre, sumado a un buen lavado y cepillado de las hortalizas, como así también un envasado en un ambiente aséptico –incluso utilizando cofia–, con un proceso de esterilización efectivo. Es importante que los envases se encuentren correctamente cerrados para evitar el ingreso de oxígeno, pues eso podría desarrollar al *Clostridium botulinum*. En cuanto a carneos, la profesional expresó que es importante que estén presentes en los lugares destinados a ese fin, exclusivamente quienes trabajen en ello, y “que no todos toquen el alimento que está produciéndose”.

Desde el punto de vista de la nutrición, Laura García añadió que es importante que se consuman alimentos inocuos y tomar medidas como, por ejemplo, si se van a realizar cortes, no utilizar la misma tabla para un alimento crudo que para uno cocido, o para carne cruda y verduras; si va a ser la misma tabla, lavarla bien primero o echarle unas gotas de limón y pasar algo de jabón y agua. “Los alimentos, por estar en conservas, no pierden sus valores nutricionales, pero lo que tenemos en cuenta es recomendarlos o no, por ejemplo, a un paciente con alta presión arterial no le voy a recomendar alimentos en conservas, sobre todo por el sodio”, dijo.

Desde el punto de vista del consumidor, ambas profesionales recomendaron no consumir productos que se vendan sin sus correctas etiquetas que garanticen que han sido elaborados correctamente.