

El Instituto Silestone aconseja sobre la óptima preparación de los platos navideños

10 consejos para evitar riesgos alimentarios en las Fiestas Navideñas

- **Las preparaciones típicamente navideñas pueden ocasionar trastornos alimentarios si no se toman precauciones.**
- **Es aconsejable conservar y manipular adecuadamente los alimentos para evitar riesgos.**

Barcelona, 11 de diciembre de 2014- Durante las fiestas navideñas aumentan considerablemente las probabilidades de sufrir un problema alimentario: grandes comidas, alimentos especiales que a menudo precisan mayor manipulación, sobras... Maite Pelayo, microbióloga y miembro asesor del Instituto Silestone, aconseja elegir buenas materias primas, frescas y de calidad y conservarlas adecuadamente junto con una correcta manipulación, ya que son las claves para evitarlas. Pero además hay que tener en cuenta que existen una serie de preparaciones muy típicas de estas fechas que por sus características son especialmente peligrosas. Estas son las diez preparaciones navideñas que, por sus características concretas, presentan mayor riesgo sanitario en su elaboración y consumo y las claves para reducirlo.

- 1. Mariscos, especialmente crudos como ostras o almejas de cuchillo.** Adquirirlos en lugares de absoluta confianza y muy frescos, no guiarse solo por el olor y aspecto, se trata de animales filtradores que pueden concentrar gran cantidad de microorganismos patógenos en su interior y asegurarse de que han sido previamente depurados. Consumirlos cerrados (vivos) si están crudos y abiertos si están cocinados. En cualquier caso deben extremarse las precauciones de higiene. Una práctica nada recomendable es el empleo de agua de mar para labores de limpieza ni para enjuagar alimentos que se van a consumir en crudo.
- 2. Salsas de acompañamiento, especialmente a base de huevo como mahonesa y sus derivados.** Pelayo advierte que se elaboran sin calor con ingredientes crudos, como huevos. Mantener los huevos refrigerados hasta su consumo, extremar las medidas de higiene en la cocina y utilizar utensilios y recipientes bien limpios. No cascar nunca los huevos en el borde del recipiente en el que los vamos a batir la mahonesa. Una vez preparada la salsa, consumir inmediatamente o refrigerar hasta su consumo aunque se trate de unos minutos. No almacenar sobrantes con salsa.



- 3. Foie gras, mi-cuits (medio cocidos) y patés, especialmente caseros.** Consultar el etiquetado que proporcionará valiosa información acerca del tipo del producto y animal de origen (pato, oca, cerdo...), conservación y consumo preferente o caducidad. Al ser productos, en algunos casos, con tratamientos térmicos suaves, necesitarán conservarse refrigerados. Esto también ocurre con otras semiconservas como anchoas, ahumados o embutidos en lonchas. Especial atención a las recetas de elaboración casera: utilizar siempre ingredientes muy frescos y de primera calidad, cuidar la higiene y la manipulación durante todo el proceso y consumir a la mayor brevedad posible.
- 4. Carpaccio de carne y preparaciones como el “steak tartar”.** La carne cruda o poco hecha puede presentar microorganismos contaminantes, además, se relaciona con desarrollo de toxoplasmosis, muy peligrosa durante el embarazo. Una vez más el origen del alimento garantizará un consumo sin problemas. Especial atención a preparaciones culinarias realmente delicadas como es el “steak tartar”: ser muy cuidadoso respecto al origen de los ingredientes, la higiene de superficies y utensilios y por supuesto la propia. Consumir inmediatamente.
- 5. Carpaccio de pescado o preparaciones de pescado crudas (sushi, sashimi) o marinadas.** Los pescados pueden presentar larvas de anisakis que en el caso de consumirse crudas podrían ocasionar problemas de salud. Si no va a cocinarse, deberá congelarse durante al menos 48 horas a menos de 20 grados bajo cero es el procedimiento más eficaz para inactivar al parásito. Este proceso deberá aplicarse también en el caso de pescados crudos marinados como boquerones en vinagre o salmón marinado casero, especialmente si se trata de ejemplares salvajes.
- 6. Carnes de caza mayor y menor (Jabalí, corzo, liebre, aves como perdices o palomas...)** Atención a su origen que deberá certificar su garantía sanitaria. Se trata de animales salvajes que viven en entornos no controlados y que por lo tanto pueden sufrir o transmitir enfermedades (como la triquinosis). En el caso de las aves, son un importante foco de salmonela y otras bacterias patógenas así que aun en el caso de cocinarse a fondo e higienizarse, habrá que ser muy cuidadoso en su manipulación para evitar la contaminación cruzada.
- 7. Pavo, pollo de corral, gallinas y pulardas, pato....** El hecho de su cocinado con calor, atenúa el problema aunque deberá asegurarse un cocinado a fondo en el que se alcance al menos 70°C en el centro del producto. Este consejo es extensible a todas las preparaciones con calor a la hora de garantizar su higiene. Como en el caso anterior, resulta muy importante evitar posibles contaminaciones cruzadas con otros alimentos.



- 8. Setas.** Pelayo asegura que presentan un gran riesgo tóxico. Es preciso determinar que la única manera de distinguir las setas comestibles de las venenosas es un buen conocimiento de cada una de ellas. Adquirirlas en establecimientos de confianza. En el ámbito privado, limitarse a recoger y consumir las especies de las que se sabe con seguridad que son comestibles pero en caso de duda, simplemente no consumirlas.
- 9. Postres con huevos o nata como ingrediente, especialmente caseros.** Incluso en el caso de hornearse, muy a menudo se adornan con nata o se acompañan con cremas pasteleras, por lo que deben extremarse las precauciones de higiene en su elaboración, conservar en frío y consumir rápidamente. Los flanes y natillas caseros también son elaboraciones de riesgo que aunque se elaboran con calor se toman frías. Deben consumirse lo antes posible y hasta entonces, conservarse refrigeradas.
- 10. Preparaciones ya elaboradas en un restaurante o similar para su consumo en casa.** Cada vez es más habitual adquirir los platos ya elaborados en un restaurante con el riesgo añadido que esto implica. Es muy importante asegurarse de que el establecimiento está autorizado para suministrar platos ya preparados para su consumo fuera del restaurante y que las preparaciones se proporcionan en las condiciones más adecuadas de seguridad para garantizar su transporte, bien en caliente o refrigerado, y su posterior consumo.

Además, según Pelayo debemos tener cuidado con las sobras, también en Navidad

El manejo inadecuado de las sobras, muy habituales en las comidas navideñas, es una de las principales causas de toxiinfecciones alimentarias producidas por microorganismos. Antes de manipular las sobras, lavar las manos y utilizar siempre utensilios limpios. Guardarlas también en un recipiente limpio, preferiblemente hermético, nunca el que se utilizó para cocinar o servir. Si llevan salsa, guardarla por separado. Refrigerar en la parte superior del frigorífico para evitar una posible contaminación cruzada con alimentos crudos. La mayoría de los alimentos preparados sólo se pueden conservar por un tiempo máximo de 2 días en refrigeración con excepciones: platos caseros cocinados con huevo consumir inmediatamente, los pescados y mariscos, muy perecederos y de fácil contaminación, es mejor consumirlos el mismo día de su preparación, la carne se conservará separada de su salsa durante no más de 24 horas. Sacar de la nevera en el momento de utilizar y manipular con utensilios limpios. Calentar a fondo y de manera uniforme solamente las raciones que van a consumirse, evitando recalentar los alimentos una y otra vez. Los restos de las sobras no deben volver a reutilizarse.

El Instituto Silestone es una plataforma internacional dedicada al estudio y la divulgación de conocimiento sobre el espacio de la cocina como entorno social y de trabajo. La información que divulga el 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:
Georgina Palleja
lifestyle@ulled.com
Rambla Catalunya 18, 1º
08007 Barcelona
Telf.: (+34) 93 481 36 20
silestoneinstitute@ulled.com
www.silestoneinstitute.com