



Alimentos de alto riesgo: atención a la manipulación y a la correcta refrigeración

04-11-2015

Los alimentos de alto riesgo son aquellos que poseen unas características especiales que hacen de ellos un medio de cultivo ideal para el desarrollo de gérmenes patógenos, y por tanto, son peligrosos para la salud. En su caso se debe prestar una atención especial a la manipulación y almacenamiento, teniendo en cuenta, además, que algunos de estos alimentos como el queso fresco o el jamón de York se suelen ofrecer a personas enfermas, a los niños en las meriendas, etc.

Podemos definir a los alimentos de alto riesgo como aquellos que se destinan al consumo sin otro cocinado o proceso de conservación adicional que destruiría normalmente las bacterias patógenas que pudieran contener las materias primas.

Son alimentos generalmente ricos en proteínas y agua, favorecen el crecimiento microbiano y requieren una conservación en refrigeración. Algunos ejemplos serían:

- Cremas, pasteles de crema, tartas...
- Leche, queso fresco, productos lácteos...
- Salsas, cremas, caldos...
- Fiambres, patés, salchichas...
- Carnes cocinadas...
- Tortillas...
- Arroz cocido...
- Mariscos y pescados...

No hay más que repasar un poco las hemerotecas para encontrar decenas de brotes de toxiinfecciones alimentarias en restaurantes, residencias, colegios u hospitales, originados por una deficiente manipulación de estos alimentos de alto riesgo.

Como sabemos, los alimentos frescos o crudos contienen una alta carga microbiana inicial, de forma totalmente natural. Esta flora

microbiana muchas veces actúa como un obstáculo para el crecimiento de bacterias extrañas, como las patógenas.

Pensemos, por ejemplo, en la flora láctica de la leche, que va creando un 'micro clima' específico en que las bacterias de la leche se encuentran bien adaptadas. Pero ¿qué ocurriría si destruimos la flora bacteriana de la leche? Pues que si después llega una bacteria patógena, no va encontrar ninguna resistencia u oposición que impida su multiplicación. No se va a encontrar con microbios mejor adaptados al medio que pudieran frenar su expansión.

Esta es la situación que se encontraría una bacteria patógena si llega a contaminar un queso fresco pasteurizado o un jamón cocido; es decir, un campo perfectamente limpio, preparado y abonado para favorecer la multiplicación de cualquier microbio. Nada impediría su expansión... salvo el frío.

Por ello, algunos patógenos como *Salomella spp*, *Listeria monocytogenes* o *Staphylococcus aureus* pueden llegar a los alimentos de alto riesgo y ser causa de brotes de toxiinfección alimentaria si son capaces de multiplicarse.

Por este motivo hay que extremar las medidas para minimizar la inevitable contaminación de los alimentos de alto riesgo una vez elaborados, evitando cualquier fuente de contaminación (superficies, utensilios, aire, moscas, el propio manipulador, etc) y evitar una hipotética multiplicación posterior de los microbios (elaboración en cuarto frío y mantenimiento en refrigeración hasta su consumo).

Se debe prestar una atención especial a la manipulación y almacenamiento de estos alimentos de alto riesgo. Hay que tener en cuenta además, que algunos alimentos de alto riesgo como el queso fresco (pasteurizado), el jamón york, etc. son alimentos que se ofrecen a personas enfermas o con defensas bajas, merienda de niños, etc. dados su alto nivel nutritivo y su fácil digestión.

Quesos frescos, cremas y fiambres

Otro grupo de alimentos de alto riesgo son las cremas pasteleras o similares que se preparan en repostería. La contaminación con patógenos y una posterior multiplicación de los mismos (por ejemplo, durante un periodo excesivo de enfriamiento a temperatura ambiente -durante una noche-) puede resultar fatal. Estos enfriamientos deben realizarse siempre en abatidores de temperatura, con el fin de minimizar el riesgo de multiplicación microbiana.

Es importante también asegurarse que los quesos frescos que consumimos o compramos están elaborados con leche pasteurizada (sometida a un tratamiento térmico que garantiza la destrucción de los microbios patógenos). Pero, ¡ojo!, que pueden recontaminarse una vez abierto el envase, durante el periodo de almacenamiento. Lo mismo puede ocurrir con un bote de salsa mahonesa que queda abierto en la cocina durante varias horas, expuesto a contaminación ambiental y a temperaturas muy inadecuadas.

En el caso de los fiambres, es muy fácil su contaminación durante su periodo de manipulación, al pasar por las loncheadoras, por las manos de los manipuladores, por superficies con los temidos **biofilms**, utillaje incorrectamente limpio o desinfectado, etc.

Todos estos alimentos requieren una estricta conservación en refrigeración y evitar la rotura de la cadena del frío.

En resumen, en la manipulación de estos alimentos se requiere una estricta higiene ambiental y personal (por eso hemos visto a personal de cocina trabajando con mascarilla en la preparación de ciertos platos, con el fin de evitar la contaminación por *Staphylococcus aureus*), junto con un escrupuloso mantenimiento de dichos productos en ambientes de refrigeración.

Algunos artículos relacionados:

['Mantener correctamente la cadena de frío evita problemas en alimentos de alto riesgo'](#).

['Causas principales que dan origen a los brotes de toxiinfecciones alimentarias'](#).

['Buenas prácticas para mantener bajo control el almacenamiento en frío'](#).

['Publicada la versión en castellano de la guía de prácticas correctas de higiene'](#).



Félix Martínez licenciado en Veterinaria. Experto en formación en inocuidad e higiene de los alimentos y en gestión de la calidad. Especialista en restauración colectiva y divulgador. Es autor de ['El libro negro de la seguridad alimentaria'](#), editado por RCBooks. @: felmargar@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).