



Barbacoas, plancha y frituras demasiado cocinadas, un peligro para la salud

09-07-2017

Garantizar la seguridad alimentaria en las colectividades puede depender de la aplicación de complejos programas de calidad, pero a veces también de aplicar el sentido común y unas pocas reglas básicas conocidas por todos los profesionales. Ángel Caracuel nos recuerda en este artículo por qué 'requemar' los alimentos puede ser peligroso y ofrece algunos consejos básicos para evitarlo.

Cocinar adecuadamente no solo ayuda a eliminar bacterias y a mejorar la higiene, sino que también añade nuevas características a los productos; de hecho, el proceso de tostado al cocinar carnes, verduras o cereales, añade sabor a estos alimentos. Sin embargo, debemos tener en cuenta que un 'sobrecocinado' puede disminuir la seguridad alimentaria de las elaboraciones. Lograr el equilibrio adecuado entre la cocción insuficiente y una cocción demasiado larga es importante para disfrutar de la comida de forma segura.

Siempre es más fácil hacer las cosas bien, y en este caso más seguro, y solo es cuestión de sentido común y de aplicar tres conocimientos básicos: no carbonizar la carne cuando se haga a la parrilla; no quemar las tostadas y otros alimentos ricos en almidón; y asegurarse de utilizar un aceite limpio, preferiblemente de oliva virgen extra, cuando se frían alimentos.

No hacer demasiado la carne

Cocinar las carnes en exceso puede conllevar la formación de compuestos potencialmente peligrosos como las aminas heterocíclicas, que se asocian con efectos adversos para la salud. Para evitarlos y disfrutar de la carne cocinada de forma segura, se recomienda:

- Reducir el tiempo en la parrilla. De acuerdo con la Agencia de Seguridad Alimentaria de Reino Unido, al cocinar, el centro de la carne debería alcanzar una temperatura de, al menos, 70°C durante dos minutos. Con eso sería suficiente.
- Adobar la carne. Las investigaciones indican que esta técnica puede ayudar a protegerla y reducir la formación de compuestos peligrosos.
- Retirar la carne quemada. Retirar y desechar las partes carbonizadas de la carne antes de comer.

No quemar las tostadas u otros alimentos con almidón

Cuando se cocinan a altas temperaturas panes, cereales, patatas o galletas, se forma un compuesto llamado acrilamida, que también se ha asociado con efectos adversos para la salud. La formación de acrilamida se puede reducir con las siguientes medidas:

- No tostar demasiado los alimentos o no quemarlos al freírlos.
- Preferentemente, cocinar en el microondas o en el horno.
- Tomar pan tostado con un color marrón claro en vez de marrón oscuro.
- Freír las patatas hasta que tengan un color amarillo dorado en vez de un color marrón.

Usar al freír un aceite limpio de oliva virgen extra, y evitar el fuego fuerte al cocinar

Freír en aceite que ya se ha usado varias veces, además de afectar al sabor de la comida, produce compuestos químicos llamados hidrocarburos aromáticos policíclicos, sustancias que la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria ha identificado como causantes de problemas para la salud.

Estos compuestos también se pueden formar durante otras cocciones que se hagan a altas temperaturas y con grasas/aceites, por lo que debemos asegurarnos de que usamos aceite de oliva virgen extra y limpio, que quitamos la grasa visible de la carne, y que evitamos cocinar a fuego fuerte, y con mucho humo.

¡Cocinar los alimentos puede ser más seguro si siguen estos consejos básicos!



Ángel Caracuel es veterinario bromatólogo y trabaja en la Unidad de Gestión Clínica de Endocrinología y Nutrición del Hospital Regional de Málaga. Es autor de innumerables artículos publicados en prensa y promotor del [Bromatoblog](#), un espacio de difusión de la alimentación, de los alimentos y de la nutrición. @:
angelcaracuel@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).