Restauracióncolectiva
El portal de referencia para los profesionales del sector

Consejos básicos para preparar verduras y hortalizas con garantías de salubridad

13-05-2015

Los vegetales y hortalizas son alimentos con gran carga microbiana por lo que es imprescindible seguir unas reglas básicas de buenas prácticas en su preparación. La desinfección es importante en los productos vegetales que se sirven en crudo, sobre todo si se van a servir junto a alimentos de origen animal.

Los vegetales son los productos alimenticios con una mayor carga microbiana y además en muchas ocasiones se consumen en crudo. Ello implica que deben tenerse especiales precauciones durante su manipulación y procesado, desde el almacenamiento inicial hasta el emplatado.

Aunque algunos vegetales muestren un aspecto impecable, están albergando una flora microbiana natural entre 10.000 a 1.000.000 de microorganismos por gramo, produciendo sobretodo alteraciones en su parte exterior como cambio de color, aroma o roturas del tejido; no obstante, puede tratarse también de microorganismos patógenos que no provocan este degrado del alimento y por tanto pasan desapercibidos, con el consecuente peligro de infecciones y toxiinfecciones por su consumo.

Buenas prácticas en la preparación de verduras y hortalizas

Vamos a detenernos a repasar unas sencillas normas que nos ayudarán a preparar estos sanos alimentos con garantías de salubridad.

Antes de nada es importante saber que las partes más superficiales de las hortalizas y verduras de hoja, deben ser retiradas ya que éstas poseen gran cantidad de microorganismos provenientes del suelo.

Los productos vegetales a consumir crudos deben lavarse con meticulosidad de la siguiente manera:

1– Sumergirlos en agua potable con lejía apta para productos alimentarios, durante cinco minutos. Para obtener la concentración de lejía adecuada, se debe de tener en cuenta la cantidad de cloro por litro que posee, que está especificado en la botella. En función

de esto a cada litro de agua habrá que añadir:

– 10 gotas de lejía de 20 g de cloro por litro.
– 8 gotas de lejía de 25 g de cloro por litro.
– 5 gotas de lejía de 40 g de cloro por litro.
– 4 gotas de lejía de 80 g de cloro por litro.
– 2 gotas de lejía de 100 g de cloro por litro.

2– Aclarar con abundante agua potable, preferentemente a chorro por el efecto de arrastre que se produce, con el fin de evitar la presencia de residuos del desinfectante empleado.

3– Otra alternativa al uso de lejía es el vinagre. La ventaja es que se trata de un alimento y que se puede añadir en gran cantidad, aunque no están descritas las dosis desinfectantes.

Esta desinfección de vegetales de consumo en crudo, es especialmente recomendable cuando están destinados a ensaladas que van a contener además otros alimentos de origen animal, ya que estos últimos, al ponerse en contacto con alimentos crudos contaminados, proporcionan un soporte nutritivo y muy favorable a la multiplicación de los microorganismos. Pensemos que las verduras y hortalizas no se consideran alimentos de alto riesgo, pero sí son una posible vía de transmisión de patógenos si no hay una buena higiene.

Félix Martínes 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 miembro de la junta directiva de Sesal y autor de ‘El libro negro de la seguridad alimentaria’, editado por RCBooks. @: felmargar@gmail.com . (Todos los artículos).