



Cruzada contra 'la cruzada': normas básicas para trabajar con seguridad en la cocina

25-01-2021

La contaminación cruzada es un grave peligro mediante el cual alimentos de alto riesgo, ricos en nutrientes, agua y listos para el consumo, pueden ser contaminados con microorganismos procedentes de alimentos crudos, que no han sufrido aún procesos de descontaminación. Félix Martín nos recuerda cuáles son las normas básicas que todas las personas que trabajan en cocina deben tener claras, para evitar la contaminación cruzada. Conceptos que, por repetidos, no debemos dar por sabidos.

La contaminación cruzada es muy frecuente en hostelería, donde se receptionan verduras, carnes, frutas, pescados, etc. y se preparan y se sirven multitud de salsas, cremas, productos de pastelería, canapés, asados, arroces, y otros productos de alto riesgo.

La mejor medida preventiva para minimizar este peligro es evitar el contacto entre ambos tipos de productos, los crudos y los listos para el consumo. Sin ánimo de querer ser exhaustivos, apuntamos algunas sugerencias:

- Debe existir una separación física entre las zonas de manipulación de productos de alto riesgo y las del resto de dependencias, especialmente las de almacenamiento y manipulación de productos crudos (dependencias separadas, superficies diferentes, distancia física suficiente, etc.).
- Los útiles de trabajo deben ser específicos para cada zona.
- Presión positiva de aire o aire filtrado, es decir, el flujo de aire será de 'zona limpia' a 'zona sucia' y no al revés.
- El personal debe disponer de una zona de vestuario exclusivo previo al acceso a las zonas de trabajo, uso de ropa y calzado de trabajo, uso eficaz de los lavamanos y de los desinfectantes.
- Los equipos de limpieza también deben ser específicos para estas zonas de manipulación.
- El personal debe tener una sólida formación en higiene y manipulación de los alimentos, que le permita tomar decisiones ante situaciones imprevistas.

Métodos alternativos

En muchas ocasiones no es posible una separación efectiva de zonas de trabajo, de manipuladores, de útiles, etc. y ahí es donde entra en juego la formación del manipulador de alimentos y el sentido común.

Cuando los productos crudos tienen que compartir espacios con los productos elaborados o de alto riesgo, no queda otra opción que separar las manipulaciones en el tiempo, realizando unas muy eficaces prácticas de limpieza y desinfección entre turnos, especialmente después de haber manipulado alimentos crudos, ricos en contaminación (desinfección de superficies, de manos, de útiles, cambio de ropa, etc).

Alimentos de alto riesgo: crudos y cocinados

Los **alimentos de alto riesgo** son aquellos que por sus especiales características de humedad, composición, etc. constituyen un medio de cultivo ideal para el desarrollo de gérmenes patógenos. Éstos tienen preferencia por los alimentos ricos en humedad y en proteínas como: carne, aves, lácteos, pescado, huevo fresco... y pueden dar problemas tanto en crudo como cocinados (incluso más).

Además, estos alimentos en crudo llevan asociada siempre una gran contaminación microbiana, siendo esto natural. Nadie nos puede vender **un pollo sin bacterias** o con garantía de que no contienen Salmonella. El riesgo, mayor o menor, siempre existe.

Por todo ello, como se ha comentado, hay que manipular estos alimentos de forma que: se evite contaminar alimentos cocinados (contaminación cruzada); se evite la proliferación microbiana (temperaturas de refrigeración o congelación); se garantice la destrucción microbiana en su preparación (cocinado suficiente).

Más riesgo aun tienen los alimentos ricos en proteínas, en humedad ya cocinados o elaborados (salsas, mayonesas, tortillas, ensaladillas, cremas, canapés, etc). Suelen ser alimentos descontaminados y libres de patógenos, pero una recontaminación a partir de alimentos crudos, el manipulador, el ambiente, moscas, etc. puede ser fatal, debido a que ya no se van a descontaminar hasta su consumo y favorecen la proliferación microbiana.

Por todo ello es importante que se extreme la higiene en su manipulación y se consuman de inmediato después de su preparación o, de lo contrario, se conserven en frío hasta su consumo, para evitar la proliferación de patógenos.

En el extremo contrario a estos alimentos están los alimentos que, por tener una baja humedad, no son propicios para el crecimiento bacteriano y no suelen requerir condiciones especiales de conservación, salvo preservar de la humedad: cereales, galletas, legumbres, pan, aceites, azúcar, alimentos en polvo o deshidratados.

Otra limitación para el crecimiento de microbios patógenos es la acidez del alimento; a mayor acidez, mayor seguridad microbiana.

Por último recordar que es muy importante también el **control de la temperatura** para impedir el crecimiento de microorganismos o la aparición de toxinas.

Noticias Relacionadas

- Hazte con el 'Libro negro de la seguridad alimentaria', la inocuidad alimentaria no espera
- Herramientas para evaluar el peligro de contaminación cruzada por alérgenos
- Control higiénico sanitario en restauración hospitalaria durante el Covid-19 (parte 1)
- La responsabilidad del manipulador de alimentos respecto a la seguridad (parte I)



Félix Martín es 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](#)).