



El correcto mantenimiento de las comidas preparadas: frío, calor y congelación

30-04-2015

En los establecimientos en los que se preparan comidas colectivas, los platos preparados que no se van a consumir inmediatamente (en un plazo máximo inferior a dos horas) deben conservarse refrigerados, mantenerlos en caliente hasta su consumo, o bien congelarlos. Así se evita el peligro de la multiplicación de posibles microbios patógenos.

¿Cómo mantener los platos cocinados en caliente?

Cuando un alimento cocinado deba mantenerse caliente hasta el momento de consumirlo, hay que asegurarse de que la temperatura en el centro del alimento sea de por lo menos 65 °C. Para ello suelen utilizarse mesas calientes o termos apropiados. Algunos ejemplos son las comidas distribuidas por los servicios de catering, autoservicios, etc.

¿Cómo deben enfriarse los platos cocinados?

Si los productos no se van a consumir inmediatamente después de haber sido cocinados, deben enfriarse lo más rápido posible. Para ello, deben introducirse en recipientes limpios de pequeño tamaño y someterlos a enfriamiento rápido, mediante abatidor de temperaturas o baño de hielo. Después deben mantenerse a una temperatura comprendida entre 1 y 4 °C hasta su posterior recalentamiento o consumo final.

Para preservar las comidas refrigeradas de una posible contaminación, éstas se guardarán en recipientes con tapas adecuadas o protegidas por una lámina de plástico alimentario. Se almacenarán separadas de los alimentos crudos y siempre por encima de ellos, evitando así la peligrosa contaminación cruzada.

Congelación y vida microbiana en los alimentos

En las últimas décadas la congelación se ha convertido en un magnífico sistema de conservación de alimentos, ya que consigue detener las reacciones, especialmente las de tipo biológico, que originan el progresivo deterioro de los alimentos. En otras palabras,

al congelarse, los microorganismos responsables de la descomposición de los alimentos cesan su actividad.

Pero ¿qué ocurre con esos microbios al descongelar los alimentos? ¿Qué les ocurre a los microbios patógenos? Podemos afirmar que la congelación, en líneas generales, provoca la muerte de un número importante de microorganismos, pero nunca hasta garantizar una completa eliminación de los mismos.

Los hongos y levaduras son bastante sensibles a la congelación, seguidos por las bacterias gram negativas. Las bacterias gram positivas son más resistentes y las esporas bacterianas y los virus son prácticamente inmunes. También resulta muy letal frente a nematodos y otros parásitos.

Todo esto de manera general ya que existen variaciones según la especie de microorganismo la composición del alimento, el pH (a más acidez, más sensibles), la velocidad y temperatura de congelación etc.

En conclusión, aunque los alimentos congelados son, epidemiológicamente hablando, bastante seguros y tienen una flora microbiana inferior a los alimentos frescos, la congelación no puede considerarse como un medio de conseguir alimentos completamente seguros

¿Cómo deben recalentarse los platos preparados?

El recalentamiento de los platos preparados debe hacerse de forma que se alcance rápidamente una temperatura de 70 °C en el centro del producto. Los alimentos recalentados deben consumirse lo antes posible y un alimento recalentado no debe volverse a refrigerar o congelar.

Importante:

1– El aspecto, sabor, olor, etc. de un alimento (crudo o cocinado) no guarda ninguna relación con su contenido en microbios patógenos. La mejor carne o el pescado más fresco del mundo es probable que contengan microbios potencialmente peligrosos para el consumidor.

2– Los productos alimenticios que después de su preparación o elaboración se mantienen almacenados hasta su consumo deben estar perfectamente identificados. Ha de organizarse un sistema (de etiquetado, clasificación...) que permita conocer en todo momento de qué producto se trata, cuándo ha sido preparado y almacenado, y cuál es su fecha de caducidad entre otros datos.

3– Deben tomarse muestras de todos los productos que se consideran de riesgo. Estas muestras sirven para comprobar la calidad higiénica del producto en caso de que ocurriese alguna anomalía durante su consumo.



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).