



La carne picada poco hecha... un 'paraíso' para los microbios y bacterias

15-02-2019

Sabemos que cocinar descontamina al máximo los alimentos crudos y destruye los microbios asociados. En lo que a la carne se refiere, debemos tener el máximo cuidado con las elaboraciones a base de carne picada (hamburguesas, salchichas, albóndigas...); el riesgo de ingerir una pieza de carne poco hecha, es muy diferente al de ingerir carne picada poco hecha. Te explicamos ¿por qué?

Todos conocemos el principio de higiene alimentaria de cocinar lo suficiente o descontaminar al máximo los alimentos crudos para garantizar la destrucción de los microbios asociados (de manera natural) a estos alimentos. Por lo tanto, el consumo de carnes, pescados, verduras, etc. crudos o semi crudos puede suponer siempre un riesgo sanitario ya que pueden ingerirse microorganismos o incluso parásitos capaces de provocar enfermedad en el ser humano.

Centrándonos en el caso de la carne y dando por supuesto que siempre vamos a intentar respetar este principio, podemos diferenciar dos casos muy diferentes entre sí: las piezas de carne y la carne picada, en los que el riesgo de ingerir la carne poco hecha es muy diferente.

Una pieza de carne procedente de un animal sano, sacrificado en las condiciones higiénico-sanitarias que marca la ley, tiene una gran contaminación microbiana inicial, pero a nivel superficial. Es decir, el interior del tejido muscular se puede considerar libre de contaminación, pero la superficie de la pieza puede contener decenas de miles de microorganismos por gramo de carne. Esto es debido a que la pieza de carne va recogiendo contaminación del ambiente, de las superficies, de los utensilios, etc. desde el momento en el que es conformada; vivimos rodeados de contaminación microbiana (sin ir más lejos, cualquiera de nosotros albergamos una par de kilos de bacterias en nuestra piel y tubo digestivo) y es normal que los alimentos se contaminen a nivel superficial.

Otra cosa muy distinta es la carne picada, hamburguesas, salchichas, filetes rusos y demás. La contaminación de esta carne es muchísimo mayor que en las piezas de carne íntegras. Por una parte, su superficie de contacto con el entorno se ha multiplicado miles de veces y su potencial de contaminación es, por tanto, miles de veces más alto. Piensa en una barra de pan y en la misma barra hecha rebanadas; cada rebanada supone dos superficies 'extra' en contacto con el aire, mesas, cuchillos, manos, etc. Pues la

carne picada pasa lo mismo, pero aumentado cientos o miles de veces.

Por otra parte, a la vez que se multiplica la superficie de la carne, la misma pasa por una manipulación extra que puede suponer la incorporación directa de microorganismos a la mezcla: el paso por la picadora (por muy limpia que esté).

¿Cuáles son las consecuencias directas de todo esto? Pues que en una pieza de carne a la plancha, parrilla, etc. es muy improbable que quede algún microorganismo vivo en su interior (aunque esté poco hecha) mientras que en una hamburguesa, salchicha fresca o albóndiga es 100% seguro que quedan miles de microbios vivos en su interior si no se ha cocinado lo suficiente. A nivel superficial, ambas estarán libres de microbios, pues las altas temperaturas de las planchas, sartenes, parrillas, etc. garantizan la muerte microbiana.

Para agravar más cosas, algunos microbios como el E.Coli O157 H7 puede estar presente con relativa frecuencia en productos elaborados con carne picada procedente de vacuno, siendo una bacteria muy grave para la población infantil (incluso letal), con el agravante que no es necesario ingerir grandes cantidades de la misma para que pueda causar infección (con 100 ó 200 bacterias basta). En los primeros brotes se denominó incluso 'el bicho de las hamburguesas' a esta bacteria. Otro aspecto importante a recordar: la carne contaminada tiene el mismo aspecto, color, sabor y olor que la carne normal.

Por todo ello hay que ser escrupulosamente exigente en verificar que en cualquier producto elaborado con carne picada se alcancen las temperaturas de cocinado en el centro de las piezas que garanticen la destrucción de los microbios patógenos, es decir, al menos 75°C. Todo esto adquiere especial relevancia en cocinas colectivas en donde se prepara comida para niños o personas mayores.

Asimismo hay que ser muy rigurosos con las condiciones de refrigeración de las carne picadas y los productos con ellas elaborados. También se requiere extremar las medidas de higiene (del manipulador, de las superficies y los útiles) durante y después de la manipulación de estos productos, pues fácilmente podemos provocar una contaminación cruzada dentro de nuestra cocina.

¿Y si un comensal nos pide una hamburguesa 'poco hecha'? (pensemos que muchas personas piden la carne poco hecha sin diferenciar si ésta es carne picada o no). Pues habría que explicarle que, siguiendo las normas y principios de seguridad alimentaria, no podemos atender su petición, porque estaríamos poniendo en riesgo su propia salud.



Félix Martín es licenciado en veterinaria y experto en gestión de la calidad. Impulsor de [FormainnovaBio](#), una plataforma para desarrollar propuestas formativas de interés para el sector de la restauración colectiva y autor de '[El libro negro de la seguridad alimentaria](#)', editado por RCBooks. @: felmargar@gmail.com. ([Todos los artículos](#)).