



## La regeneración de alimentos en cocina: criterios de seguridad y calidad

20-01-2016

**El recalentamiento o regeneración de comida refrigerada o descongelada (3°C a 8°C) hasta una temperatura de servicio (70°C), es una práctica muy habitual en cualquier cocina y, por lo tanto, forma parte de las fases o etapas de elaboración que conforman los diagramas de flujo del trabajo en estas dependencias.**

Bien ejecutada, la regeneración puede reforzar la inocuidad de la comida. Pero si las condiciones de regeneración y mantenimiento de los platos no son las adecuadas, esta fase puede llegar a ser una amenaza para la seguridad alimentaria.

Un análisis de los posibles peligros microbiológicos durante esta fase, nos lleva a valorar por un lado la posible contaminación del alimento por contacto con equipos, superficies y manipuladores. Por otro lado, puede existir de supervivencia e incluso multiplicación o activación de microorganismos si la etapa no se realiza a las temperaturas adecuadas.

Por todo ello es necesario adoptar medidas preventivas de carácter general, como son las buenas prácticas de manipulación de alimentos en cocina y un eficaz plan de limpieza y desinfección de equipos e instalaciones.

Asimismo, para prevenir la supervivencia o proliferación microbiana, estableceremos unos límites que nunca deben ser superados. El tiempo máximo de regeneración será de dos horas y la temperatura crítica a alcanzar en el centro del producto será de 65°C durante al menos 10 minutos (lo idóneo sería alcanzar los 70°C). El alimento se mantendrá a esa temperatura hasta su servicio. Con esta combinación de temperatura y tiempo garantizamos la eliminación de los microbios patógenos, en el supuesto de que hubiera existido una contaminación y/o multiplicación previas.

Hay que pensar que después de esta etapa, posiblemente el plato no estará expuesto a posteriores sistemas de descontaminación que puedan volver a reducir o inactivar la carga microbiana, por lo que esta etapa puede convertirse fácilmente en un Punto Crítico de Control (PCC) que deberá llevar asignado un sistema de vigilancia, unas acciones correctoras (para el caso de que se detecte una pérdida de control) y un sistema de registro.

Los platos no deberían recalentarse más de una vez, ya que con cada recalentamiento se pierden propiedades y calidad. Los platos que mejor se recalientan son los guisos, los purés, los caldos, las carnes o pescados guisados, los arroces y la pasta. Las sopas, caldos, salsas, etc. deben llevarse hasta la ebullición, siempre y cuando ésta no afecte a la textura del plato.

Para un correcto recalentamiento hay que comprobar que éste se produce en todas las partes o componentes del plato. Esto es especialmente importante si usamos un horno microondas para tal fin. Aunque es una manera rápida y sencilla de recalentar un plato, hay que poner especial cuidado en remover los alimentos a mitad de la cocción para eliminar posibles zonas frías, donde las bacterias patógenas podrían sobrevivir. También es muy importante comprobar que la descongelación de los alimentos se ha realizado completamente, antes de proceder a la regeneración.

Aunque un poco más laborioso, las comidas suelen quedar más ricas si utilizamos el fuego para recalentarlas. También podemos recalentar alimentos en el horno, siendo los alimentos más indicados carnes o pescados en salsa, estofados, pizzas, empanadas, etc. El problema es que el horno consume mucha energía y además es más lento que el microondas o los fogones, pero merecerá la pena si queremos recalentar mucha cantidad de comida.

En las cocinas profesionales, existen equipos específicos para realizar la regeneración simultánea de una cantidad elevada de platos o raciones:

- Hornos regeneradores: que suelen trabajar a temperaturas fijas y permiten el control de diferentes productos a la vez; por ejemplo si regeneramos varios platos diferentes, podemos marcar tiempos diferentes y nos avisará cada vez que tengamos que sacar un producto ya terminado.
- Roner (baño maría con recirculación de agua): para alimentos en bolsas que contienen el producto refrigerado o congelado.
- Hornos de vapor: con un funcionamiento similar a los regeneradores, pero no suelen tener control de regeneración (tiempos y temperaturas) y esta debe llevarse de forma manual.



**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](mailto:felmargar@gmail.com). ([Todos los artículos](#)).