



Las bacterias y los aditivos, riesgos de las fiambreras en el comedor escolar

15-02-2013

La proliferación de bacterias y el desprendimiento de aditivos del plástico son algunos de los peligros de los que nos advierte Javier Tejedor, profesor de de la Universidad en Internet (UNIR) y experto en nutrición.

El uso de fiambreras para comer se ha reactivado a raíz de los recortes y muchos niños van ahora al colegio con su 'táper'. Independientemente del tema económico, este sistema puede tener ventajas pero también riesgos. Por una parte está el hecho de que se pueda desequilibrar la dieta de los menores si los padres no actúan responsablemente y con conocimiento; y por otro hay que tener en cuenta que uno de los mayores 'enemigos' de las comidas que se llevan en la tartera son las bacterias y los aditivos que se desprenden del plástico.

Aunque *"comer de tupper puede ser tan saludable como hacerlo en casa"*, según **Javier Tejedor** (profesor de de la Universidad en Internet –UNIR–), hay que cumplir unos requisitos, a veces difíciles, como la refrigeración y el calentado en cristal. Los peligros del transporte y su exposición a diversas temperaturas son los peligros más comunes. *"Hay alimentos que se pueden contaminar si no tienen refrigeración"*, explica este profesor experto en alimentación, que recomienda elevar la temperatura de calentado al 70%. *"De hecho, –aclara Tejedor–, solemos calentar a 40 grados, por lo que habría que calentar los alimentos dos veces a la misma temperatura. Solo así evitaríamos las bacterias como la salmonelosis o E coli que produce problemas gastrointestinales y diarrea"*, recalca.

Sin embargo, el calentar a alta temperatura tampoco soluciona el problema ya que existen riesgos añadidos como el desprendimiento de aditivos en el plástico. Los plásticos de uso alimentario están indicados en la parte posterior con el dibujo de un envase junto a un tenedor; esto señala que es apto para transportar y para calentar alimentos. Pero resulta más saludable calentar en un plato, ya que el vidrio y la cerámica son los mejores materiales para esta función.

En resumen, para comer de 'táper', Javier Tejedor da las siguientes recomendaciones básicas.

– Conservar la comida en la nevera y recalentarla a más de 70 grados con el fin de garantizar las mejores condiciones higiénicas.

- Desde el punto de vista dietético, procurar platos compuestos, que contengan hidratos de carbono, proteínas y lípidos en las cantidades adecuadas, y también es importante huir de la monotonía.
- Evita los rebozados y los filetes a la plancha, porque sufren mayor deshidratación y se endurecen.
- Tampoco conviene llevar vegetales como ensaladas de lechuga y tomate, ya que pierden sus propiedades y su textura.
- Lo más adecuado para el transporte son llas comidas que contienen salsas o caldos ya que favorecen un calentado homogéneo en el microondas.
- Utilizar plásticos con el icono que garantiza que es un material 'apto' para entrar en contacto con alimentos.