



## Las siete reglas básicas e ineludibles para prevenir la contaminación cruzada en la cocina

26-04-2017

Portal de Inocuidad nos ofrece en este artículo un resumen de buenas prácticas en cocina para evitar la contaminación cruzada y por tanto para asegurar la inocuidad de los platos. Su autora, María Laura Villanueva, ha condensado estas recomendaciones en siete 'reglas de oro', indispensables para mantener la seguridad alimentaria.

Cuando hablamos de contaminación cruzada, nos referimos a la transmisión de microorganismos de un alimento ya contaminado (como por ejemplo carne cruda) a otro alimento que ya se encuentra cocinado (por ejemplo un guiso) o desinfectado (por ejemplo vegetales).

Existen dos tipos de contaminación cruzada. Una es la **contaminación cruzada directa**, donde se transfieren microorganismos peligrosos de un alimento a otro, y otra es la **contaminación cruzada indirecta**, donde se transfieren microorganismos peligrosos de un alimento a otro a través de la utilización de utensilios, superficies o intermediarios ya contaminados.

Algunos consejos básicos para evitar la contaminación cruzada en cocinas y que pueden considerarse verdaderas 'reglas de oro' para lograr platos inocuos y seguros para los comensales son:

1. Es importante tener en cuenta el orden dentro de la nevera/refrigeradores/cámaras/cavas. Como regla general, debemos recordar que los alimentos crudos siempre deben ir por debajo de los alimentos cocidos. Esto es para evitar que de esa manera se contaminen los alimentos que están listos para ser consumidos.
2. Dentro de las cámaras los productos siempre deben estar rotulados (identificados) y tapados.
3. Los manipuladores deben lavarse correctamente las manos antes de comenzar a trabajar, durante la elaboración y después de manipular alimentos crudos. Es aconsejable que el hábito de lavado de manos sea permanente.

4. En el momento de utilizar tablas de corte o de picar, es aconsejable que se tenga en cuenta la codificación de colores para cada uso. Por ejemplo: las tablas de corte de color rojo se utilizan para cortar o procesar carnes crudas, las tablas de corte verdes se utilizan para procesar vegetales o frutas, etc.
5. No se deben utilizar los mismos utensilios para manipular alimentos crudos o cocidos. Por ejemplo: cuando un manipulador corta carne cruda, no puede utilizar el mismo cuchillo para cortar vegetales.
6. Se debe evitar el uso de paños sucios en la cocina. Es recomendable la utilización de papel descartable.
7. Es importante mantener la cocina, los utensilios y los equipos siempre limpios, teniendo en cuenta los procedimientos correctos y contemplando un cronograma de limpieza.

Finalmente, y para cerrar estos consejos básicos, es importante la permanente formación de los manipuladores, así como una buena comunicación interna para evitar casos de intoxicaciones de comensales por contaminación cruzada.

### Noticias Relacionadas

- Consejos para la producción de menús basales y menús sin alérgenos en una misma cocina
- Claves para mantener las tablas de corte en perfectas condiciones higiénicas
- La responsabilidad del manipulador de alimentos respecto a la seguridad (parte I)
- Herramientas para evaluar el peligro de contaminación cruzada por alérgenos
- Manipulación segura de productos de pesca: fresca no es igual a inocuidad
- Cruzada contra 'la cruzada': normas básicas para trabajar con seguridad en la cocina



**María Laura Villanueva** es asistente, tutora, asesora y responsable de comunicación de [Portal de Inocuidad](#). Licenciada en Gestión de Agroalimentos (UBA), profesional gastronómica y pastelera profesional (IAG). También lleva la asistencia técnica en [Axonas](#). @: [contacto@portaldeinocuidad.com](mailto:contacto@portaldeinocuidad.com)