

11 de noviembre de 2009

Una ensalada es un plato en el que confluyen distintos alimentos de una misma naturaleza: se consumen crudos. Tomates, lechuga, zanahorias y muchos más tienen un origen común. Están en contacto directo con el suelo y, por tanto, es necesario que en la preparación -limpieza, corte y conservación- se tengan en cuenta una serie de precauciones para evitar los restos de contaminantes ambientales. La higiene y una correcta manipulación son fundamentales para frenar la actividad de los microorganismos.

Los alimentos que se consumen crudos, como los vegetales y las frutas, suponen en ocasiones una carga de microbios que, de no desinfectarse bien, ponen en riesgo la salud de las personas. Además, la preparación de algunos platos, como las ensaladas, implica un contacto directo de las manos con el producto, por lo que es imprescindible que las condiciones higiénicas sean eficientes ya que se obvian procesos de cocción que eliminan los patógenos. Los más habituales en las ensaladas son "Salmonella" y "[E.coli](#)". Sólo una lechuga muy bien lavada es sana.

No resulta extraña la presencia de insectos, larvas o piedras con capacidad para contaminar superficies y utensilios. Otros riesgos asociados con este tipo de alimentos son los abonos utilizados en el cultivo, el agua de riego -cuyos microorganismos, en caso de tener, pasan a los vegetales- y los pesticidas, utilizados como tratamiento para eliminar posibles plagas. De la misma manera que ocurre con los [antibióticos](#) en los animales, es posible que persistan restos de pesticidas o herbicidas en los vegetales si no se deja pasar un tiempo que garantice la ausencia de sustancias químicas.

### Una desinfección rigurosa

Antes de comer verduras, es imprescindible desinfectarlas desde las hojas hasta las raíces. Las ensaladas son platos frescos y saludables que, en la mayoría de los casos, destacan por su función aperitiva. Para que estas preparaciones no deriven en intoxicación alimentaria debido a sustancias no deseadas como [nitratos](#) o restos de pesticidas, deben desinfectarse a conciencia. Lo mismo si se consumen frutas. Hay que eliminar las partes externas sucias, así como otras que estén podridas, descoloridas o en mal estado.

Las hojas de la lechuga se limpian una a una con agua y un poco de lejía

Se aplica un chorro de agua a presión y se sumerge el alimento en otro recipiente con agua y un poco de lejía (en general, un mililitro de lejía por cada litro de agua). Es preferible no dejar los alimentos en remojo durante mucho tiempo para que no pierdan sus propiedades, sino sumergirlos con el desinfectante un tiempo mínimo de cinco minutos, para que éste actúe, enjuagar de nuevo a presión y eliminarlo. Para que la aplicación de estas sustancias sea efectiva, es necesario no diluirlos en exceso para no perder la acción desinfectante; por otro lado, si se usa demasiado, el resultado tampoco es el deseado y el enjuague es mucho más laborioso.

El corte también es importante para evitar posibles contaminaciones. En el caso de la lechuga o la escarola, se deben cortar las hojas con un cuchillo que conviene limpiar a menudo. Otras hojas se rompen con los dedos. Tanto las labores de corte como de pelado tienen que hacerse en el momento anterior al consumo, no antes, para evitar el [pardeamiento](#).

Respecto a las frutas, pese a las razones nutricionales que destacan las propiedades de la piel, sobre todo su concentración en fibra, es habitual quitar ésta para eliminar impurezas o posibles restos de herbicidas. Si se consume, lo más idóneo es lavarla de manera meticulosa con agua. Algunas frutas como las fresas también deben pasarse por un colador, mientras que otras como el melón, aunque se pelen, es preferible pasarlas por agua para limpiar la superficie de la piel de tierra u otras sustancias.

## Conservación

A pesar de que la contaminación de los alimentos crudos está asociada al proceso de obtención y producción, la manipulación en el ámbito doméstico es primordial. Uno de los puntos que influyen en este proceso es el de la conservación, cuyo tiempo varía en función del tipo de producto. En líneas generales, si no se refrigera de forma rápida, los posibles patógenos que contengan se multiplican (el límite de crecimiento está en 8°C). Por lo tanto, la mayoría tienen que conservarse a temperaturas bajas, en los cajones del frigorífico, por ser la parte menos fría y que mejor se adapta a las necesidades de vegetales como el tomate verde o frutas como el plátano y el melón. Es aconsejable introducirlas en bolsas agujereadas, evitar envases herméticos y que el tiempo que transcurra antes de su consumo no sea superior a los 3-5 días. Las vitaminas que contienen se destruyen con la exposición a la luz, al aire y al calor.

## **EVITAR LAS CONTAMINACIONES CRUZADAS**

Un alimento bien cocinado se puede contaminar si está en contacto, aunque sea mínimo, con uno crudo que contiene microorganismos patógenos. Estos pasan de uno a otro a través de las manos sucias o por el uso de superficies, equipos o utensilios que no se han limpiado antes. Esta contaminación puede ser directa, como sucede cuando la carne cruda de pollo entra en contacto con alimentos cocinados. Pero también puede ser más sutil, como al preparar pollo crudo, si después se utiliza la misma superficie y el mismo cuchillo para cortar otro alimento. El riesgo de proliferación microbiana, si antes ha habido, es elevado.

La prevención pasa por mantener los alimentos ordenados por clases: carne, pescado, lácteos, huevos, frutas y verduras. El hecho de tenerlos así evita las contaminaciones entre unos y otros. Pero no deben menospreciarse otras medidas básicas de higiene, como lavarse bien las manos antes de comenzar a preparar los alimentos y después de cualquier interrupción.

MARTA CHAVARRÍAS (Consumer)