

Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 2

Contaminación cruzada, ¿cómo evitarla?

Uno de los factores más importantes en el desarrollo de Enfermedades Transmitidas por Alimentos (ETA) es el inadecuado manejo de éstos. El almacenamiento, la cocción, el lavado de las materias primas, la higiene de utensilios y del personal durante la manipulación son, entre otros tantos factores, los determinantes de una posible contaminación.

Cuando alguno de estos puntos no es controlado, la posibilidad de encontrar agentes contaminantes aumenta y en consecuencia se puede producir la denominada contaminación cruzada, llamada así por resultar de la transferencia de agentes **contaminantes biológicos** (bacterias, virus, hongos), **físicos** (fragmentos de virulana, vidrios, plásticos, pelos) o **químicos** (restos de fertilizantes, plaguicidas, desinfectantes) desde un alimento contaminado a otro que no lo está.

Este tipo de contaminación puede llevarse a cabo de forma directa o indirecta.



La **contaminación cruzada directa** ocurre cuando un alimento contaminado entra en "contacto directo" con uno que no lo está. Por ejemplo, si se mezclan alimentos que no fueron bien higienizados junto a otros que no están contaminados, como puede ocurrir al mezclar un tomate contaminado con el resto de los alimentos que componen una ensalada. También, existe contaminación cruzada directa, cuando se ubican incorrectamente los productos en el refrigerador, de manera que aquellos listos para consumir toman contacto con los crudos.

Por otro lado, la **contaminación cruzada indirecta** es aquella en la cual el agente contaminante se transfiere de un alimento a otro mediante algún elemento, por ejemplo las manos, utensilios, tablas, equipos de cocina, etcétera. Es un claro ejemplo el manejo de un cuchillo que se utilizó para desgrasar carne cruda, y que luego fue utilizado para fraccionar una tarta cocida.



Debido a esto, es necesario el correcto **saneamiento** del lugar de preparación, utensilios y equipos. Por saneamiento, se entiende a las acciones destinadas a mantener o restablecer el estado de limpieza y desinfección de las instalaciones, equipos y procesos de elaboración a los fines de prevenir las ETA. Para ello, se destacan los siguientes conceptos:

Limpiar: Significa eliminar la suciedad visible de las superficies, como restos de alimentos, mediante el uso de agua, detergentes, cepillos, entre otros elementos.

Desinfectar: Significa eliminar la suciedad no visible de las superficies, tal como microorganismos, mediante el uso de productos químicos desinfectantes (lavandina), agua caliente, vapor. La desinfección no es un sustituto de la limpieza y es únicamente efectiva si los artículos ya han sido lavados.

Cronología de la limpieza: Se avanza siempre de lo más sucio a lo más limpio y de lo más alto a lo más bajo.



Nutrición y educación alimentaria

Ficha N° 2

Contaminación cruzada, ¿cómo evitarla?

A continuación se enumera una serie de medidas destinadas a reducir los riesgos potenciales asociados al desarrollo de ETA.

1. Mantenga los productos químicos de limpieza y desinfección almacenados en un lugar especial, de manera de evitar el contacto con alimentos.
2. Limpie periódicamente con agua caliente y detergentes las superficies de trabajo de las cocinas y no las exponga al contacto con animales domésticos.
3. Utilice toallas de papel descartables para la limpieza de las superficies. En caso de utilizar trapos, repasadores, paños de cocina o toallas es imprescindible su correcta higiene y recambio, debido a que pueden convertirse en vehículo de bacterias.
4. Enjuague la superficie tratada y los utensilios luego de realizar la desinfección para eliminar completamente los residuos del desinfectante. Nunca aplique de manera conjunta detergente y lavandina ya que el detergente inactiva a la lavandina, perdiendo así su acción desinfectante. Además, la mezcla de ambos productos provoca la liberación de vapores tóxicos.
5. Controle que al momento de elaboración o procesado de alimentos, los utensilios y el equipo necesario este limpios y desinfectados.
6. Una vez terminada la manipulación de alimentos crudos y previo a la manipulación de productos cocidos debe limpiar y desinfectar todos los utensilios, equipos y mesas.
7. Cubra los alimentos mediante un film, bolsas higiénicas y herméticas, freezer o tappers para almacenar en la heladera.
8. Ubique los alimentos crudos en la parte inferior de la heladera, para evitar que los jugos de alimentos crudos contaminen las preparaciones listas para consumir.
9. Trate con un antiséptico y proteja cualquier corte o lastimadura con vendas impermeables. Además evite cocinar cuando esté enfermo o padezca una infección cutánea.
10. Los manipuladores deben lavarse adecuadamente las manos con agua y jabón, antes, durante y después de preparar la comida y cada vez que éstas se contaminen (luego de tocar alimentos crudos, después de ir al baño y al terminar de manipular productos de limpieza). Además, deben mantener un grado aceptable de higiene personal (bañarse, cepillar sus dientes). No es conveniente el uso de perfumes, colonias o lociones fuertes para después de afeitarse.

