**“Bromatología en Casa” revela 5 consejos claves para manipular los alimentos**

*Las especialistas de “Bromatología en Casa” que trabajarán en cada detalle bromatológico de la feria, revelan importantes consejos para implementar a la hora de cocinar y manipular los alimentos. Cada tip está basado en las leyes del Código Alimentario Argentino (CAA).*

“Bromatología en Casa” tendrá un rol clave durante la 15° edición de Caminos y Sabores que tendrá lugar del 6 al 9 de julio en La Rural. A días de realizarse la feria, revelan una serie de tips claves paradisminuir los riesgos y asegurar la inocuidad de los productos que se consumen en el hogar. Desde el descongelamiento y la cocción de los alimentos, su higiene y almacenamiento, todo influye y es importante tomar ciertos recaudos para cuidar la salud del día a día.

1. **Cocción segura de carne**

Existe una temperatura a la cual los alimentos se consideran inocuos y es por encima de los 70°C. Un aliado de la cocina para poder comprobar este parámetro, es el termómetro de cocina, que debe ser colocado en el centro de la parte más gruesa del trozo de carne. Para que el dato sea el correcto, es importante verificar que el termómetro no se encuentre midiendo la temperatura sobre un hueso o el recipiente que lo contiene. En caso de no contar con termómetro y querer asegurar una correcta cocción, considerar:

* Cocinar las carnes de aves y vacunas hasta que los jugos sean claros y el interior deje de estar rosado (verificar las zonas cercanas al hueso, no debe haber restos de sangre ni zonas rosadas).
* Cocinar los huevos en agua hirviendo por al menos 8 minutos
* Cocinar el pescado hasta que se encuentre completamente caliente en toda la pieza.
* Llevar a ebullición los alimentos con gran cantidad de líquido como sopas o guisos. Es importante que una vez que rompa el hervor, se continúe hirviendo durante al menos 1 min.
* El centro de un trozo intacto de carne suele estar libre de patógenos porque la mayoría de las bacterias se encuentran en la superficie, y si la cocción por fuera fue correcta, se puede asegurar su destrucción. Por lo tanto, ingerir piezas intactas de carne (como el lomo) cuyo centro esté rojo no suele ser peligroso para poblaciones adultas y sanas (no se recomienda para niños, lactantes, ancianos o inmunodeprimidos).
* Carne picada: la regla anterior no se cumple para este alimento, dado que el interior de la masa de carne es un rejunte de muchos trozos pequeños que han aumentado su superficie de contacto con el aire y el ambiente; las bacterias pueden encontrarse tanto en el exterior como en el interior. Su cocción debe ser completa sin excepción y pareja hasta total desaparición de jugos y zonas rosadas.
1. **Descongelamiento de alimentos**

Existe una manera correcta de realizar este procedimiento y se puede lograr a través de diversos procesos:

* Descongelar en la heladera 24 horas antes de su uso. Para acelerar los tiempos, se aconseja congelar pedazos pequeños.
* Se puede utilizar microondas en caso de olvidar pasarlo por la heladera. Cabe destacar que esto modifica la calidad de los alimentos. ⠀
* No descongelar alimentos sumergidos en agua estancada (bacha con tapón u olla), ni con agua hirviendo, ya que esto hará llegar rápidamente al alimento a la temperatura de zona de riesgo más propicia para el desarrollo de microorganismos. ⠀
* Al descongelarse un alimento, el agua congelada modifica su estado y se descongela encontrándose disponible para los microorganismos, por lo que estos comienzan a crecer y el alimento tendrá una carga microbiana diferente y más alta a la de un producto fresco.
1. **Sanitización de vegetales**

El procedimiento adecuado para sanitizar las frutas, hortalizas y verduras, es el siguiente:

1-Una vez enjuagado bajo el agua, retirar los alimentos de la bacha y preparar lavandina “apta para desinfección de agua/alimentos”. Se recomienda colocar la lavandina “pura” en un gotero para que sea más simple la dosificación. ⠀⠀

2-Hervir agua y desinfectar la bacha, arrojando el agua sobre toda la superficie y dejar correr hasta que se vacíe. Una vez que la bacha esté limpia, desinfectada y vacía, llenar con agua potable fría con jarra medidora a un nivel suficiente para sumergir los vegetales y calcular las gotas que debe colocar. Tener en cuenta que la proporción depende de la marca de la lavandina APTA que se utilice. Verificar en el envase. Se recomienda leer el rótulo siempre.

3-Colocadas las gotas, se procede a sumergir los vegetales y se deja reposar por 10 min. Luego retirar y colocar sobre un repasador limpio o sobre papel descartable para secarlos.

4- Guardar en la bandeja de vegetales de la heladera que debe limpiarse frecuentemente. Para ello, la lavandina apta para desinfección de agua y alimentos, utilizada correctamente, es un químico seguro.

1. **¿Cómo darse cuenta si el huevo es "fresco"?**

En correctas condiciones de almacenamiento, los huevos duran aproximadamente 20 días. Antes de utilizar un huevo, se recomienda realizar la prueba de flotabilidad y recordar que si el huevo "flota", se debe descartar. Si los huevos se van a utilizar en preparaciones, siempre se aconseja romperlos en recipientes individuales, y verificar su estado:

* La yema y la clara deben tener consistencia y, además, la yema debe ubicarse en el centro del huevo, lo cual es signo de frescura.
* No debe presentar vetas de sangre, puntos negros (posibles hongos) ni color verde o negro. En estos casos, se recomienda desechar.

En cuanto al almacenamiento, se guardan sucios, tal como se retiran del maple y en la heladera. Se lavan sólo antes de utilizarlos. Esto se debe a que si los lavamos, eliminamos la capa protectora externa y favorecemos el envejecimiento. Se recomienda guardarlos en la heladera, en un contenedor con tapa que sea exclusivo para huevos, y así, se evita la contaminación del resto de los alimentos.

Sobre la cocción, es indispensable hervirlos en recipiente exclusivo y nunca en la misma olla o jarro con otros alimentos.

1. **Tablas de corte**

Es muy común el uso de tablas de madera para multitareas y por esto es importante recordar que el uso diferenciado de tablas previene la contaminación cruzada (de alimentos crudos a cocidos) y que no es suficiente el lavado de las mismas para bajar la carga bacteriana a niveles seguros.

Se recomienda utilizar al menos dos tablas diferenciadas por color de material no absorbente (plásticas) ya que las de madera convencional (pino) absorben más humedad y generan un ambiente propicio para el desarrollo de microorganismos como hongos y una mayor multiplicación bacteriana. Asimismo, a medida que se vayan agrietando, se recomienda su reemplazo para evitar que dentro de las mismas quede humedad retenida con microorganismos o que las astillas lleguen a los alimentos.

Por último, cabe destacar que las profesionales expertas de “Bromatología en Casa” estarán trabajando durante la feria para asegurar el cumplimiento de las buenas prácticas de manipulación de alimentos, controlarán la conservación y estado de las materias primas, los envases, equipos y superficies que se encuentren en contacto con los alimentos y los procesos que involucra su producción, así como también, la higiene y buenas prácticas de las personas implicadas en su fraccionamiento o elaboración.

**Lo que hay que saber**

Del sábado 6 al martes 9 de julio

La Rural, Predio Ferial de la Ciudad Autónoma de Buenos Aires.

Valor de la entrada: $ 200.

Jubilados: $100

Menores de 12 años gratis, acompañados por un mayor.

Horarios: Sábado 6, Domingo 7 y Lunes 8, de 12 a 22:30 hs | Martes 9: de 12 a 21 hs

Más información sobre promociones especiales en [www.caminosysabores.com.ar](http://www.caminosysabores.com.ar)