

¿Cuánto tiempo se puede dejar la pasta fuera del frigorífico para comerla sin riesgo?

A partir de las dos horas sin refrigeración se inicia el crecimiento bacteriano en la comida



Raquel Alcolea Díaz

Seguir

Actualizado: 05/02/2019 14:07h

El caso del joven belga de 20 años que [murió tras comerse un plato de pasta cocinada cinco días antes](#) y que había dejado en la cocina a temperatura ambiente puede parecer extremo. Sin embargo, deja en el aire una pregunta: ¿Durante cuánto tiempo se puede dejar un plato de pasta fuera del frigorífico sin que la salud corra peligro si se recalienta y se come más tarde? Tal como afirma el Dr. Fernando Luca de Tena, especialista en aparato digestivo del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas, «si preparamos un plato de pasta o de arroz y lo dejamos enfriar a temperatura ambiente, en la encimera de la mesa y sin refrigerar, no deberíamos dejar pasar más de 24 horas antes de consumirlo para que fuera seguro su consumo».

Sobre este punto, Daniel Giménez, miembro de la junta de la Sociedad Española de Seguridad y Calidad Alimentarias ([SESAL](#)) y veterinario con la especialidad de Bromatología, Tecnología e Higiene de los Alimentos, apunta que **la cantidad de 24 horas es excesiva**. «Si además la temperatura exterior es la de una cocina doméstica (20° a 28° C), el plato de arroz o de pasta incorpora salsa con carne o queso y los consumidores del plato son población de riesgo (enfermos, embarazadas...) **el riesgo de toxiinfección alimentaria es muy grande**», destaca.

Cabe destacar que a partir de las dos horas sin refrigeración se produce el crecimiento bacteriano, por lo que lo ideal sería que tuviéramos el alimento cocinado fuera de la nevera un máximo de dos horas. Y en el caso de que la temperatura ambiental sea elevada, como máximo una hora.



¿Es peligrosa la bacteria «bacillus cereus»?

El caso de la **toxiinfección alimentaria** del joven belga se dio a consecuencia del crecimiento de la bacteria «**bacillus cereus**», que, según revela el experto de SESAL, no está considerada una bacteria patógena de las «muy peligrosas» pero sí de las complicadas porque tiene dos capacidades: la de **formar esporas** (formas de resistencia a la que pasan algunas bacterias cuando están en condiciones adversas) y la de **fabricar toxinas** de dos tipos, una de diarreica y otra emética (vómitos). «Digo que no está considerada una bacteria patógena de las muy peligrosas porque en principio no causa toxiinfección alimentaria (TIA) grave, a no ser que su forma diarreica afecte a personas inmunodeprimidas que ven como la bacteria coloniza sus intestinos y fabrica toxina», aclara.

El problema de la bacteria «bacillus cereus», según revela Daniel Giménez, es su capacidad de **fabricar toxinas** cuando está en condiciones favorables. En este sentido, el experto alerta que, además, la emética es termoresistente (90 minutos a 121°C). «Es una bacteria muy presente en el campo y en los suelos y cuando las condiciones de humedad y temperatura le son adversas fabrica esporas que pueden permanecer adheridas a todo tipo de vegetales de los de ras de suelo (patatas arroz...) siendo muy difícil su eliminación con sistemas de limpieza clásicos. Si llega a los alimentos elaborados es por malas prácticas de manipulación y limpieza», afirma.

La refrigeración es prevención

El experto asegura que la costumbre de dejar los alimentos en la encimera de la cocina sin meterlo en el frigorífico es más frecuente de lo que parece y aunque la incidencia de

la intoxicación por la bacteria «bacillus cereus» es mínima, es aconsejable seguir las pautas de conservación y refrigeración oficial de los alimentos.

Lo ideal para evitar este crecimiento de esta bacteria es guardar el alimento cocinado una vez que se ha enfriado en el frigorífico, a una temperatura inferior a los 5 ° C. O, para mayor seguridad y si se va a consumir unos días después, conservarlo en el congelador.

Según las recomendaciones de la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición (AECOSAN), una vez cocinados, se deben introducir los alimentos en recipientes adecuados y no se deben dejar fuera del refrigerador durante más de 2 horas, o más de una hora si la temperatura es mayor de 30 ° C.

En el caso de la **salmonella**, la recomendación es más estricta pues en menos de 2 horas fuera del frigorífico puede ser potencialmente peligrosa para la salud una tortilla «con el huevo poco cuajado», o una mayonesa casera o incluso el pescado y la carne.



Normas de seguridad alimentaria

Las normas básicas a seguir para mantener la higiene de los alimentos y evitar que se contaminen son, según la AECOSAN:

Limpieza. Para impedir la propagación de los microorganismos a través de los utensilios y las superficies usadas durante la preparación y el almacenamiento de los alimentos es importante:

- Lavar las manos con agua caliente y jabón antes de preparar los alimentos y después de usar el baño o tocar animales domésticos.

- Limpiar con agua caliente y jabón las superficies y los utensilios que contacten con los alimentos antes y después de usarlos.

- Lavar los alimentos que se vayan a consumir crudos (verduras y frutas que se coman con piel). Se puede añadir al agua usada para lavar las verduras tres o cuatro gotas de lejía especial para desinfectar alimentos. Mantener siempre limpio el frigorífico.

Separación de los alimentos crudos y cocinados. Para evitar la contaminación cruzada, que se produce cuando se propagan microorganismos de un producto alimenticio a otro:

- Colocar en el frigorífico los alimentos frescos (carnes, pescados, verduras) separados de los que están ya preparados para ser consumidos.

- No usar los mismos utensilios (platos, tablas de cortar, cubiertos) para alimentos cocinados y crudos.

Cocción de los alimentos: al cocer, freír o calentar, se eliminan los microorganismos presentes en los alimentos que pueden producir enfermedades. La temperatura del cocinado debe estar por encima de los 70 °C.

- Si se usa el microondas para cocinar o calentar alimentos, hay que cubrirlos para impedir que queden zonas frías donde puedan sobrevivir los microorganismos.

- Hervir las salsas, sopas o sobras de alimentos cuando se recalienten para consumirlos.

- Al recalentar un alimento previamente cocinado que se ha refrigerado o descongelado, debemos asegurarnos de que todas las partes del alimento, incluido el centro del mismo, alcancen al menos una temperatura de 70°C, durante como mínimo, 15 segundos. Lo ideal es recalentar sólo la cantidad que se va a consumir, evitando así múltiples recalentamientos que aumentan las probabilidades de toxiinfecciones.

Refrigeración y conservación de los alimentos: si se realiza inmediatamente después de su compra o preparación, las temperaturas bajas evitan que crezcan y se multipliquen los microorganismos que puedan estar presentes en ellos.

- Refrigerar o congelar los alimentos perecederos, los ya preparados para consumir y las sobras de alimentos que se vayan a reutilizar, en un periodo máximo de 2 horas.
- No descongelar los alimentos a temperatura ambiente, se deben descongelar en el frigorífico o en el microondas.
- Cuando se descongele un producto se debe cocinar lo antes posible y nunca se debe volver a congelar un alimento que se haya descongelado previamente. Es importante congelar en porciones para evitar que tengamos que recalentar todo. Hay que recalentar solo lo que se va a comer.
- No llenar demasiado el frigorífico, para permitir una circulación apropiada del aire frío que mantenga los alimentos en buen estado de conservación.

Apúntate a la [newsletter de Familia](#) y recibe gratis cada semana en tu correo nuestras mejores noticias