

La cadena de frío

1/2

¿Qué es la cadena de frío y para qué sirve?

La cadena de frío hace referencia al control de la temperatura de refrigeración o congelación a la que deben conservarse los alimentos desde la producción hasta el consumidor final.

El empleo del frío en la conservación de alimentos sirve para reducir la velocidad de las alteraciones que echan a perder los alimentos y ayuda a ralentizar el crecimiento de los microorganismos responsables de intoxicaciones o toxiinfecciones asociadas al consumo de alimentos.



¿Qué pasa si se rompe la cadena de frío?

Romper la cadena de frío tiene varias implicaciones:

1. Se altera la calidad de los alimentos.
2. Mayor riesgo de intoxicaciones o toxiinfecciones producidas por el consumo de alimentos en mal estado.
3. Mala conservación de los alimentos, por lo que hay más probabilidades de desechar los alimentos debido a su mal estado.

¿Cómo sé si se ha roto la cadena de frío?

En el caso de productos refrigerados es más difícil detectar si se ha roto la cadena de frío. En cualquier caso, antes de comprar productos refrigerados, puedes seguir estos consejos:

Lee el etiquetado. Los productos que necesitan refrigeración deben incluir obligatoriamente en su etiquetado la leyenda "conservar en frío" y la indicación de la temperatura. Si en el etiquetado no se indica que deben estar conservados en frío pero el establecimiento los conserva en frío, es una práctica poco sostenible por parte del establecimiento, ya que invierte energía en enfriar un producto que no lo necesita.

Observa la temperatura a la que se conservan. En la mayoría de los productos refrigerados, las cámaras no deben superar los 7°C u 8°C. En el caso de carnes, productos que llevan nata y/o huevo, la temperatura a la que encuentran no debe ser superior a los 3°C. Comprobar la temperatura a la que se encuentran los refrigeradores es fundamental para tener la certeza de que se ha mantenido la cadena de frío y que el alimento reúne todas las garantías de inocuidad y calidad.

En el caso de los alimentos congelados, los arcones no deben superar los -18°C y los alimentos no deben sobrepasar la línea que señala el nivel de carga máxima del congelador.

Escoge productos que se encuentren al fondo de la cámara o refrigerador para garantizar que el alimento ha mantenido una temperatura constante.

La cadena de frío

2/2

Para detectar si un producto congelado ha roto la cadena de frío puedes comprobar lo siguiente:

- ▶ Los paquetes deben estar sin escarcha y su contenido debe permanecer suelto. Estas son señales de que no se ha roto en ningún momento la cadena de frío y de que no ha habido ninguna descongelación parcial.
- ▶ No comprar productos que estén ligeramente descongelados o presenten zonas blandas.
- ▶ No comprar productos que estén en un bloque apelmazado, ya que esto indica que hubo una descongelación parcial seguida de una nueva congelación.

Por último...

- ✓ En el momento de hacer la compra, deja para el final los alimentos refrigerados y congelados, así evitarás que estén a temperatura ambiente durante mucho tiempo.
- ✓ Si puedes, utiliza una bolsa isotérmica para transportarlos. La bolsa isotérmica sirve para mantener la temperatura del alimento en el recorrido del establecimiento a casa.
- ✓ Una vez en casa guarda primero los alimentos refrigerados y congelados.
- ✓ Si observas en el establecimiento irregularidades en el almacenamiento y conservación de los productos congelados o refrigerados, hazlo saber al personal de la tienda para que actúen en consecuencia. Si no reclamas, ellos nunca mejorarán sus prácticas.

