

Los riesgos de recalentar la comida

ILUSTRACIÓN: ANTONIO TARAZONA

Hay alimentos grasos que al volver a ser calentados pueden producir sustancias perjudiciales, algunas incluso tienen relación con el cáncer.

— Quién no ha recalentado un plato en la noche o escuchado la frase: “El arroz chaufa al día siguiente es más rico”. Y es que cuando de hambre se trata, todo es posible. Sin embargo, lo rico puede traer consecuencias. De acuerdo con el Consejo Europeo de Información para la Alimentación (Eufic, por sus siglas en inglés), recalentar algunos alimentos puede ser dañino para el organismo por las toxinas que producen ciertos microorganismos.

Joseph Pinto, biólogo molecular de Oncosalud, explicó a **El Comercio** que existen dos principales riesgos al momento de recalentar la comida. El primero está en los microorganismos que llegan a los alimentos cuando estos son expuestos al ambiente por un largo período.

“Usualmente, nosotros dejamos enfriar los alimentos antes de guardarlos en la refrigeradora. Pero muchas veces pueden contami-

narse con algunas bacterias patógenas, que cuando se calientan comienzan a reproducirse y pueden causar problemas como infección o intoxicaciones”, comentó.

El segundo riesgo está en el desarrollo de sustancias químicas que podrían causar cáncer. Esto se da principalmente en alimentos ricos en grasa. “Dependiendo de la forma de cocción, hay alimentos que son grasos, como el arroz chaufa, que al volver a ser calentados pueden producir sustancias que pueden ser perjudiciales”, advirtió.

Del mismo modo, Saby Mauricio, decana del Colegio de Nutricionistas del Perú, dijo a este Diario que “un alimento recalentado presenta aldehídos [compuestos orgánicos], sospechosos de estar detrás de enfermedades neurodegenerativas y algunos tipos de cáncer”. “Estos compuestos tóxicos aparecen en algunos aceites, como el de



PÉRDIDA NUTRICIONAL

CARNES

Si son descongeladas en el microondas, habrá una pérdida de la mitad de su composición en vitamina B12. Y al calentarlas, se degradará su valor proteico.

ARROZ

Las altas temperaturas del microondas pueden causar la destrucción de sus nutrientes.

MANTEQUILLA

Aplicar mayor tiempo de cocción para que se derrita disminuirá su valor proteico.

girasol, cuando se calientan a temperatura de fritura”.

— **Microondas u olla**— Para garantizar la destrucción de todo tipo de microorganismos dañinos, se debe aplicar una temperatura de unos 70 °C. Para Pinto, al momento de recalentar la olla

no siempre alcanza la temperatura de cocción inicial, lo que causa que algunas bacterias sobrevivan y puedan llegar al cuerpo. Sin embargo, el microondas sí produce el calor necesario para exterminarlos. Incluso, el experto indicó que se ha comprobado que cocinar las piernas de pollo

en este dispositivo produce mucho menos cancerígenos que freírlas.

Pero para Mauricio, calentar en microondas genera “cambios en la estructura química de los alimentos, por lo que ella recomienda cocinar en una olla”.

Ambos especialistas recuerdan en que se debe someter a los alimentos a altas temperaturas para eliminar riesgos, y que se debe evitar recalentar los alimentos una y otra vez.

Según la Agencia de Estándares Alimentarios de Reino Unido (FSA, por sus siglas en inglés), lo recomendable es recalentar la comida solo una vez, y que puede ser peligroso recalentar carne cocida o comida que contenga carne (como guisos o lasaña), salsas que contengan leche o cremas, pescados, mariscos, arroz y pastas, así como comida que sea rica en proteínas. —