Medidas Higiénico-Sanitarias

¿Mi familia debe cocinar con mascarilla?

La pandemia del COVID-19 ha traído a la vida de la población general algo que en población inmunodeprimida era habitual: la mascarilla. Y con ella, las normas de su uso. Sin embargo, ¿al cocinar algo para un tercero es necesario utilizarla?

Las normativas higiénico-sanitarias en restaurantes y servicios de comida son muy rigurosas y estrictas: gorro, delantal, humedad, temperatura… y sin embargo, las mascarillas se han sumado sólo en los últimos tiempos, por la pandemia. Esto ya sería suficiente para responder (en los negocios donde la higiene debe ser prioritaria, el uso de mascarillas estaba relegado a circunstancias muy concretas), sin embargo planteemos por qué no siempre serán necesarias para cocinar:

1 **El primer punto es la temperatura**. La temperatura elimina cualquier riesgo microbiológico y de intoxicación alimentaria. Por tanto, cualquier cosa que vaya a cocinarse o recalentarse, pierde por completo la capacidad de ser dañina en este aspecto, siempre y cuando...

2 **… Las condiciones de almacenamiento y conservación hayan sido las correctas**. Un bote abombado es una mala idea. Arroz recalentado pero dejado durante mucho tiempo a temperatura ambiente, implica cierto riesgo. Un alimento caliente guardado en la nevera implica que se rompa la cadena de frío de su alrededor. Con buenas medidas de conservación evitaremos el riesgo de toxiinfección alimentaria (intoxicación por toxinas, como la botulínica, que podría estar en envases abombados).

Ojo, siempre y cuando hablemos de la cocina en casa.

Porque hasta ahora tampoco se utilizaban en hostelería, que es donde más y para más gente se cocina. Ahora, un momento, antes decíamos *no siempre*; ¿cuándo podrían usarse en hostelería o restauración colectiva?

Pues se ha demostrado que **en hostelería**, que un profesional hable o cante durante media hora, podría implicar que unas **30.000 gotitas de saliva y moco** terminen en los guisos. Si este tiempo aumentase (o en lugar de cantar, gritase), el resultado se multiplicaría. Por tanto, es probable que los y las profesionales de hostelería y restauración colectiva no se deshagan de esta mascarilla durante mucho tiempo, además de los típicos gorros, delantales o guantes especiales.

En resumidas cuentas:

En casa no es necesario llevar mascarilla mientras se cocina. Lo necesario es, en cualquier caso, mantener unas buenas condiciones higiénico-sanitarias y, además, cocinarlo todo para prevenir riesgos. Una buena recomendación para hacer ensaladas podría ser aliñarlas bien (la acidez elimina riesgos: vinagre, limón,…), pero sobre todo plantearse que, para una persona inmunodeprimida, este quizá no sería el mejor momento para ensaladas.

En restauración colectiva el riesgo aumenta (más gente, más ruido, acceso a más materias primas) y en este caso, sí estaría justificado.

Para más información, consulte con su médico.

NP-ES-MMU-PINS-230037(v1) 01/2025

Medidas Higiénico-Sanitarias

Bibliografía

1. Rizou M, Galanakis IM, Aldawoud TMS, et al. Safety of foods, food supply chain and environment within the COVID-19 pandemic. Trends Food Sci Technol. 2020;102:293-299.
2. Han J, Zhang X, He S, et al. Can the coronavirus disease be transmitted from food? A review of evidence, risks, policies and knowledge gaps. Environ Chem Lett. 2020 Oct 1:1-12.
3. Nakat Z, Bou-Mitri C. COVID-19 and the food industry: Readiness assessment. Food Control. 2021 Mar;121:107661.