

Alimentos que no caducan nunca y otras fuentes de confusión

María Sánchez-Monge

Sábado, 23 de Febrero de 2019 - 08:00



Las especias se pueden ingerir de forma totalmente segura pasada su fecha de consumo preferente, pero pierden propiedades (textura, olor, sabor).

Las discusiones sobre la vida útil de los alimentos son habituales en muchas familias, algunos de cuyos miembros tiran a la basura los yogures cuando apenas llevan un día caducados y otros se comen sin dudarlo cualquier producto que no tenga muy mal aspecto, independientemente de lo que figure en el etiquetado. Su argumento: “Total, lo que no mata engorda”.

Conocer las diferencias entre **fecha de caducidad** y **fecha de consumo preferente**, saber qué hace que un alimento sea muy o poco perecedero y desterrar algunas exageraciones son los pasos básicos para decidir qué productos desechar ante la menor anomalía y cuáles pueden tener una vida mucho más larga.

¿Hay productos ‘inmortales’?

Hay quien afirma que algunos alimentos no caducan nunca, como **la sal, el azúcar, la miel, el aceite, el vinagre o las especias**. Los nutricionistas a los que ha consultado CuidatePlus no son tan tajantes. Ildelfonsa Sánchez Caro, vocal de la Junta de Gobierno del **Colegio de Dietistas-Nutricionistas de la Junta de Andalucía (Codinan)**, señala que existen “alimentos cuya vida útil es muy larga, pero **siempre van a tener una fecha de consumo preferente**, puesto que con el paso del tiempo sus características organolépticas (textura, color sabor) van cambiando”.

Por eso, tal y como apostilla Manuel Moñino, presidente del **Colegio Oficial de dietistas Nutricionistas de Islas Baleares (Codnib)** y miembro del **Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas Nutricionistas (Cgdne)**, “debemos guiarnos por

el sentido común y comprobar el aspecto del producto, su olor, su sabor..., **rechazándolo si tiene moho, huele mal, tiene un sabor raro o está rancio**".

También hay que tener en cuenta que las condiciones de conservación hayan sido las adecuadas.

No obstante, el experto añade que hay "algunos alimentos que han perdido su textura pero **mantienen el sabor y su aroma** y se pueden utilizar para otras preparaciones". Por ejemplo se pueden emplear "unas magdalenas que han quedado duras para hacer un pudding".

Caducidad y consumo preferente

Los productos como el azúcar o las especias suelen llevar fecha de consumo preferente, mientras que a los más perecederos se les asigna una fecha de caducidad. Moñino explica que esta última "indica el momento hasta el cual el alimento puede **consumirse de forma segura**". Entre los alimentos con una vida útil muy corta en los que se consigna se encuentran la carne picada o cortada, **pescados limpios envasados, yogures, quesos frescos**, frutas y hortalizas cortadas...

El dietista recalca que no se debe "consumir ningún alimento una vez pasada la fecha de caducidad porque **puede ser peligroso**".

Por otra parte, esa fecha solo es válida si **se respeta el modo de conservación**: "Por ejemplo, si compramos carne picada y la dejamos a temperatura ambiente durante horas, aunque no esté pasada la fecha, debe desecharse". También es importante saber que, una vez abierto el envase, "el alimento debe consumirse antes de la fecha de caducidad". En cambio, si se congela la carne o el pescado "se puede **conservar uno o dos meses** pero, una vez descongelado, se debe consumir el mismo día".

La fecha de consumo preferente indica, en palabras de Sánchez Caro, "que su contenido, después de ese momento, ya no ofrece toda su calidad al consumidor". En este caso se trata, por lo tanto, de **una recomendación**. El alimento **sigue siendo seguro** para el consumidor, siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado.

La experta en nutrición subraya que tanto la fecha de caducidad como la de consumo preferente "indican el momento concreto en el que termina el periodo de comercialización de un producto y, por tanto, de su retirada de las estanterías". Esto implica que si una persona adquiere "un alimento *pasado de fecha* **tiene derecho a que el vendedor se lo restituya** por uno cuya fecha de caducidad o de consumo preferente no haya pasado".

Criterios de seguridad

Los microorganismos son el principal enemigo que se esconde en los alimentos. "Los que son susceptibles de incluir una fecha de caducidad son aquellos muy perecederos por sus características fisicoquímicas, su contenido en nutrientes y agua y, sobre todo, por su **carga microbiana natural**", reseña Moñino. Sánchez Caro agrega que también "incluyen **el oxígeno el pH y la temperatura** en la que estén". En este grupo se encuentran, principalmente, el pescado y mariscos frescos, carnes frescas, los huevos y la **leche**.

Sin embargo, los productos que contienen poca agua (como las legumbres) o están esterilizados (conservas de pescado u hortalizas), tienen una mayor vida útil porque es más difícil que crezcan microorganismos o han sido eliminados en el proceso de esterilización.

Pérdida de propiedades nutricionales

En lo que se refiere a la pérdida de propiedades nutricionales con el paso de los días, la nutricionista explica que, normalmente, “se pierden más con los **tratamientos tecnológicos** que les damos a los productos –procesos industriales, cocinado, congelado...- que con el transcurso del tiempo que podamos tener, por ejemplo, una naranja en el frutero de casa”.

“Todos los alimentos modifican su contenido en nutrientes durante su periodo de vida útil debido a reacciones internas o a posibles alteraciones de su entorno –exposición a la luz, altas temperaturas...-“, alega el presidente del Colegio de Dietistas de Islas Baleares. Así, en los zumos envasados se reduce el contenido de **vitamina C** a medida que se alcanza su fecha de consumo y lo mismo sucede con los alimentos que se dejan varios días en la nevera. “Sin embargo, esta reducción de nutrientes no es tan significativa como para desechar el alimento”, resalta.

Este experto reconoce que “es posible que **las fechas de caducidad puedan extenderse ligeramente**, pero se imponen las medidas de precaución para reducir el riesgo de intoxicaciones alimentarias”. No obstante, con el fin de reducir el desperdicio de alimentos, considera fundamental “diferenciar las fechas de caducidad y de consumo preferente”, ya que esa confusión lleva a tirar a la basura “gran cantidad de alimentos que podrían consumirse con toda seguridad”.

Sánchez Caro anima a “comprar alimentos frescos y pararnos a verlos y olerlos. Así estaremos aprendiendo a identificar los **verdaderos olores, sabores y texturas** en su estado óptimo”. Con ese aprendizaje “y la información que nos proporcionan los envases podremos disfrutar de los alimentos sin preocuparnos por nada”.

<https://cuidateplus.marca.com/alimentacion/nutricion/2019/02/23/alimentos-caducan-fuentes-confusion-169703.html>

The image shows a screenshot of a website article. At the top left is the 'Cuidate Plus' logo. In the top right corner, there are icons for a checkmark, a magnifying glass, a person, and a 'Registro' button. Below the logo, the breadcrumb navigation reads 'Home > Alimentación > Nutrición > Alimentos que no caducan nunca y otras fuentes de confusión'. The main title of the article is 'Alimentos que no caducan nunca y otras fuentes de confusión'. Below the title is a link 'Volver a Nutrición' and the author's name 'María Sánchez-Monge' along with the date 'Sábado, 23 de Febrero de 2019 - 08:00'. The main content area features a large image of various spices and herbs in spoons. To the right of this image is a smaller image of a newborn baby sleeping, with a teal box below it containing the text 'Conoce nuestra Unidad de Parto Respetado en un tour' and a pink button that says 'Pide tu cita'. At the bottom center of the page is the 'Cuidate Plus' logo again.