

Un poco de moho en algún alimento no es una buena idea

- Sobre los alimentos como legumbres, frutos secos, semillas, cereales, alimentos cocinados, pan, yogur, o salsas, entre otros, y con presencia de moho, la dietista-nutricionista afirma que deben desecharse en su totalidad.



jueves 02 abril 2020

¿Quién no se ha comido nunca una pera o una fresa, un trozo de queso, o un bote de tomate frito, al que le ha quitado esa parte que estaba más fea, incluso con moho? Es muy frecuente, por ejemplo, que las frutas se pudran si pasan unos días desde que las compramos. **¿Pasa algo si se les quita la parte con moho y comemos el resto?**

En una entrevista con Infosalus, Mónica Pérez García, presidenta de la Asociación de Extremadura de Dietistas-Nutricionistas (AEXDN) explica que la presencia de moho en un alimento indica que éste está deteriorado, por lo que se aconseja que no se consuma, sobre todo en personas alérgicas, o con problemas respiratorios de tipo asmático.



"En aquellos vegetales con bajo contenido acuoso es más fácil retirar la parte dañada, asegurando al menos un corte un par de centímetros más alejado del **moho**, y siempre y cuando el resto de la pieza esté intacta y no presente olores o sabores anómalos", mantiene la también miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas.

Sobre los peligros para la salud que puede conllevar el tomar comida con moho, Pérez García sostiene que algunos hongos pueden producir 'micotoxinas' que son tóxicas para la salud. "Éstas no siempre se destruyen con el cocinado, y tienen capacidad carcinogénica, e incluso pueden provocar alteraciones renales, gastrointestinales u hormonales", alerta la especialista.

Por eso, lo más recomendable es tirar el producto alimentario que veamos que tiene zona podrida. Ahora bien, para evitar que esto suceda, que salga **el moho en los productos frescos**, la miembro del Consejo General de Colegios Oficiales de

Dietistas-Nutricionistas hay que conocer por qué éste aparece, y cómo podemos evitarlo.

"La aparición de moho en un alimento indica el deterioro del mismo (pan, verdura, fruta...). En otros alimentos, en cambio, su presencia es fundamental para el proceso de fermentación como ocurre en la salsa de soja, el tempeh, el vino, o en los productos cárnicos (fuet, salchichón, etc), y en algunos tipos de queso. En estos últimos el moho puede aparecer en la capa superficial (rulo de cabra, brie, etc) o en el interior (quesos azules como el roquefort, cabrales, etc)", mantiene la dietista-nutricionista.

Además, detalla que en algunos alimentos se inocula el hongo para conseguir un producto determinado, si bien en muchos alimentos frescos surge de manera fortuita debido a las condiciones ambientales y a la composición nutricional de los mismos.

Cómo conservar los alimentos

Por eso, la presidenta de la Asociación de Extremadura de Dietistas-Nutricionistas (AEXDN) defiende que la mejor forma de conservar los productos alimentarios y evitar **la aparición de moho es almacenar los alimentos** en un lugar fresco y seco, sin humedad, ni temperaturas elevadas. "Se deben utilizar envases bien precintados o al vacío. No dejar alimentos cocinados a temperatura ambiente, y guardarlos en el frigorífico, además de extremar la higiene", indica la dietista-nutricionista.

Mientras, la Agencia de Normas Alimentarias del Reino Unido (FSA por sus siglas en inglés) recomienda en este sentido el no comer alimentos que estén podridos o que contengan moho debido a los riesgos potenciales que su ingesta conlleva. "Ahora bien, aunque sí es posible que la eliminación del moho y una cantidad significativa del producto circundante puedan eliminar las toxinas ocultas presentes, no hay garantía de que haciéndose se eliminen todas", aclara. Por lo que, lo mejor: Tirar siempre el producto con moho o podrido, mal que nos pese.

<https://www.ecoticias.com/vida-saludable/200747/poco-moho-algun-alimento-buena-idea>

The screenshot shows the website ecoticias.com with a navigation menu including PORTADA, SECCIONES, CURSOS, ESPECIALES, HEMEROTECA, SOBRE NOSOTROS, and RECETAS ECOLÓGICAS. The main article title is "Un poco de moho en algún alimento no es una buena idea". Below the title is a list item: "Sobre los alimentos como legumbres, frutos secos, semillas, cereales, alimentos cocinados, pan, yogur, o salsas, entre otros, y con presencia de moho, la dietista-nutricionista afirma que deben desecharse en su totalidad." To the right of the article is a social media sharing section titled "Síguenos En" with icons for Facebook, Twitter, LinkedIn, and RSS. At the top of the page, there is a subscription banner that says "Suscríbete a nuestro Boletín" and "INSCRIBIRME".