



dietista colegiada

consulta online y presencial

Tu Alimentación es la Base de Tu Nivel Energético. ¡Te Evaluamos Previa
practicanutricion.com

ABRIR

Agencias Sábado, 18 de Abril de 2020

NUTRICIÓN

¿Pasa algo si nos comemos los alimentos cuando les sale moho?



¿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.



Pan con moho. / www.blog.terranea.es

"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.

Eso sí, 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.



dietista colegiada

consulta online y presencial

Tu Alimentación es la Base de Tu Nivel Energético. ¡Te Evaluamos Previan

practicanutricion.com

ABRIR

Peligros para la salud

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.

¿Qué pasa si comes pan mohoso por accidente?



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.

Noticias relacionadas



Lo que debes saber sobre la fecha de caducidad de los alimentos



La cadena DIA cierra la franquicia de Matalascañas y abre una investigación tras vender productos caducados



La Guardia Civil retira más de 200 productos caducados y expuestos para su venta en un supermercado

