

MENU «CADUCADO»

Cómo alargar la vida de los alimentos sin riesgo para la salud

Productos lácteos pasteurizados, pan, bollería, pastas, aperitivos y refrescos pueden consumirse sin problemas, aunque sus propiedades organolépticas no sean las mismas, una vez pasado el límite de consumo preferente. Para los alimentos frescos como el pescado o la carne próximos a caducar, la congelación alarga su uso y cocinarlos a altas temperaturas elimina un posible riesgo de contaminación

Beatriz Muñoz ● MADRID

Yo veo un yogur y ya puede poner la fecha que quiera que yo me lo voy a comer». Así de tajante se mostró el ministro de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, Miguel Arias Cañete cuando confirmó que el Gobierno está trabajando para buscar un sistema de etiquetado más sofisticado de los productos para evitar el desperdicio de alimentos. Según el Barómetro del Clima de Confianza del Sector Agroalimentario elaborado por dicho ministerio, el 59,2 por ciento de los españoles desecha los productos que cumplen la fecha de caducidad. A la hora de comprar cualquier alimento, uno de los aspectos que más valora el consumidor es que esté fresco. Aunque pueda parecer obvio, ese concepto va, inevitablemente, unido a calidad y seguridad.

Para Ascensión Marcos, directora del Grupo de Inmunonutrición del departamento de Metabolismo y Nutrición del Instituto del Frío del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), «la fecha de caducidad de un producto siempre debe respetarse, ya que se considera que no es apto para el consumo a partir de esa fecha. Existe un abanico muy amplio de productos que no tienen fecha de caducidad porque no la necesitan y llevan una fecha de «consumo preferente», que determina que el producto mantiene sus características organolépticas en plenas condiciones. Si se consumen superada esa fecha, el producto está más seco o ha perdido la intensidad de su sabor, pero seguirá siendo seguro para nuestra salud».

ÓPTIMAS CONDICIONES

Para poder aprovechar los alimentos y no tener que desperdiciarlos, «más importante que la fecha de caducidad o de consumo preferente es su conservación», advierte la doctora Lourdes Carrillo, coordinadora del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (SemFYC). El yogur, por ejemplo, es uno de esos alimentos en los que, si se mantiene en óptimas condiciones de refrigeración, se podría aumentar su tiempo de consumo sin perder seguridad alimentaria. Esther Carrera, profesora de Nutrición y Bromatología de la Universidad CEU San Pablo, explica que «la condición que lo permitiría es la de su estabilidad microbiológica, es decir, su acidez garanti-

za su inocuidad siempre que no sufra contaminaciones externas». Por ello, Marcos considera que «conviene que la administración revise las normativas para valorar si se puede alargar la vida útil de algunos productos y así evitar su desperdicio en condiciones óptimas de seguridad».

No obstante, Carrera recuerda que el Reglamento 1169/2011 establece, en el caso de los alimentos microbiológicamente muy perecederos como el pescado o la carne cruda, una equiparación entre la fecha de duración mínima y la de caducidad, «considerándose no seguros aquellos que vean superada su fecha de caducidad». Con el fin de evitar riesgos y, a la vez, aprovechar el alimento, en el caso de la carne y el pescado, Carrillo recomienda emplear «procedimientos culinarios de larga duración. Un carpaccio, por ejemplo, hay que consumirlo antes de que caduque, pero un filete de lomo que está próximo a caducar, en vez de cocinarlo vuelta y vuelta, si se prepara en salsa, el tiempo de cocción es mayor y gracias al calor cualquier posible contaminación se elimina». Algo similar sucede con los huevos, un producto fresco que suele estar en el punto de mira de las toxoinfecciones alimentarias. A este respecto, la doctora Pilar Riobó, jefe asociado de Endocrinología y Nutrición de Capiro Fundación Jiménez Díaz, advierte de que «si los huevos han estado en un ambiente de calor el riesgo en mucho mayor que si se han conservado en sitio fresco. Por tanto, si se elabora bien pasado hay menos riesgo que si se hace una tortilla, por ejemplo, poco hecha».

Desde la Confederación Española de Organizaciones de Amas de Casa y Usua-

rios (Ceaccu) explican que «en los productos con fecha de consumo preferente podemos usar trucos caseros para reutilizarlos: hay muchas recetas que se basan en aprovechar esos restos que pueden haber perdido algo de calidad, pero siguen siendo seguros como púdinges con bollos o pan de molde». Para los aperitivos salados, las pastas secas y los productos de ultramarinos, según la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU), «no pasa nada si se supera la caducidad en unos días o un mes, siempre que se prueben y tengan buen sabor». En cuanto a las bebidas refrescantes y alcohólicas, «si llevan fecha también pueden tomarse más tarde. Puede alterarse un poco el color o el sabor, algunas pierden dulzor porque los edulcorantes se pueden descomponer, pero no es peligro», explican desde la OCU.

BAJO CERO

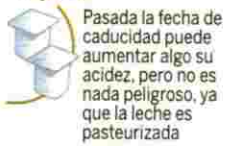
La congelación también puede servir de gran utilidad para conservar los alimentos. «Cuando algún producto esté próximo a caducar y no lo vayamos a consumir, se puede congelar, pero la congelación tiene que ser adecuada, es decir, no es lo mismo comprar, por ejemplo, un solomillo de cerdo fresco y congelarlo inmediatamente que a un día de su caducidad». Eso sí, continúa la experta, «hay que cuidar mucho el proceso de descongelación porque el agua que genera el deshielo es susceptible de ser contaminada, por lo que siempre hay que hacerlo en la parte más fría del frigorífico y no tardar más de un día en consumirlo». Algunos fiambres como el pavo o el jamón de york «también pueden congelarse o, si están a punto de caducar, se pueden preparar croquetas. Hay que echarle imaginación antes de tirarlo», sugiere Carrillo.

Si se ha ingerido un producto caducado, preferiblemente fresco «como carne, pescado o verduras lavadas y preparadas suponen un riesgo para la salud humana porque son, microbiológicamente, muy perecederos», advierten desde la Ceaccu. Pero, en cualquier caso, «dependerá mucho de los días pasados desde la fecha de caducidad y de la conservación que hayan tenido. Los síntomas pueden ir desde ligeras molestias gastrointestinales hasta una intoxicación con vómitos, diarrea», asegura la doctora María Teresa Barahona, especialista en nutrición de la Unidad de Estética del Hospital Quirón San José.

La estabilidad microbiológica del yogur garantiza su inocuidad más allá de la fecha que aparece en el envase

Pasados de fecha...

Yogures



Pasada la fecha de caducidad puede aumentar algo su acidez, pero no es nada peligroso, ya que la leche es pasteurizada

Normativa actual exige 28 días de caducidad máxima

Galletas y bollos



Una vez superado la fecha de consumo preferente pueden estar algo más rancios y secos, pero se pueden tomar

Pastas secas, aperitivos salados y productos ultramarinos



No pasa nada si se supera la caducidad en unos días o un mes, siempre que se prueben y tengan buen sabor

Quesos y embutidos al vacío



O en atmósferas modificadas salvo en algunos casos, como en el del pavo o el jamón cocido que, por tener mucha agua, son más frágiles. Los curados o quesos son más resistentes y se pueden comer aunque se pase un poco la fecha

Bebidas refrescantes y alcohólicas



Puede alterarse un poco el color o el sabor, algunas pierden dulzor porque los edulcorantes se pueden descomponer, pero no es peligroso

Fecha de caducidad

Se indica en productos que son muy perecederos y con riesgo microbiológico

- carnes
- pescados
- huevos

Una vez pasa la fecha de caducidad, el producto no debe consumirse, ya que hay riesgos de que se encuentre en mal estado, estropeado y puede, incluso, ser peligroso por la presencia de bacterias patógenas

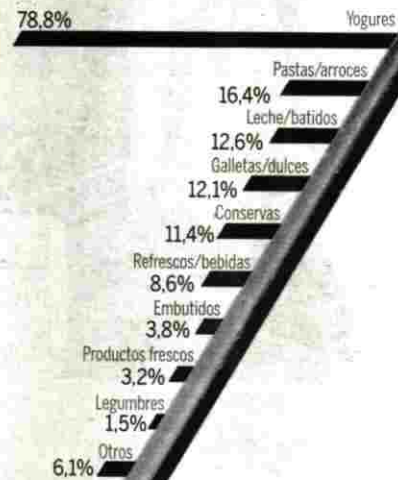
Fecha de consumo preferente

Se aplica a productos bastante más duraderos y que son estables

- aceite
- cereales
- purés
- latas
- legumbres
- galletas
- sopas

Una vez pasada esta fecha pueden haber perdido parte de sus propiedades: sabor algo rancio, tener menos aroma o que éste sea extraño, cambiar de textura, de color... pero no hay riesgo microbiológico

Productos que se consumen a pesar de estar caducados



Duración en la nevera

Filetes de ternera	2-4 días
Pollo o pavo	1-2 días
Chuletas de cerdo	2-4 días
Carne picada	1-2 días
Salchichas frescas	1-2 días
Lata de salchichas	<=1 semana
Fiambre embutido	3-6 días
Huevos	<=3 semana
Yema o clara de huevo	2-4 días
Mayonesa abierta	3-4 días



Alimentos ultracong. No *



Platos preparados 2-4 días / 3-4 meses



Salsas y caldo de carne 2-3 días / 2-3 meses

En frigorífico
En congelador

Sopas	2-4 días / 2-3 meses
Pan	No / 3-6 meses
Mantequilla	3-4 semanas / 6-8 meses
Pescado blanco	1-2 días / 6 meses
Pescado azul	1-2 días / <=3 meses
Leche fresca	1-2 días / <=3 meses
Leche UHT	No

¿Qué se hace con los productos caducados?

