

- [VIVIR EL DÍA](#)
- [COMUNICACIÓN TV](#)
- [RELIGIÓN](#)
- [LA RED](#)
- [LOS TOROS](#)
- [VERDE](#)
- [CIENCIA](#)
- [VD VIAJES](#)
- [MOTOR](#)
- [REPORTER](#)



¿Cuándo caducan los alimentos?

17 Abril 10 - Beatriz Muñoz

La fecha de caducidad es el mejor indicativo para saber que un producto es fresco y seguro. Pero los yogures o los huevos pueden tomarse, sin riesgo alguno, hasta tres días después siempre y cuando se hayan conservado en frío

A la hora de comprar cualquier alimento, una de las cosas que más valora el consumidor es que esté fresco. Aunque puede parecer algo obvio, lo cierto es que este concepto va inevitablemente unido a calidad y seguridad. Para que esas propiedades se mantengan intactas sin llegar a deteriorarse durante un tiempo determinado, conceptos como fecha de caducidad o consumo preferente, son la mejor garantía para que saber que lo que va a consumir está en buenas condiciones y no entraña un riesgo para la salud. Pese a la semejanza de ambos términos, Emilio Martínez de Victoria, catedrático de Fisiología y director del Instituto de los Alimentos de la Universidad de Granada, aclara que «el consumo preferente se refiere a que después de la fecha que indica el producto se pueden haber perdido parte de sus propiedades originales, tanto organolépticas como nutricionales, pero no presenta un peligro inminente para la salud si se consume. La caducidad, sin embargo, se tiene que poner en productos alimenticios microbiológicamente muy perecederos y que, por ello, pueden suponer un peligro inmediato para la salud después de un corto período de tiempo». Según datos del Centro Nacional de Epidemiología, cada año se registran en España, aproximadamente, unas 15.000 intoxicaciones alimentarias. A este respecto, el doctor José Vicente Orós Espinosa, miembro del Grupo de Nutrición de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), explica que los alimentos más susceptibles de provocar diferentes reacciones o patologías si se toman caducados son «los que en su composición son más ricos en agua como pescados, mariscos y embutidos poco curados. Un alimento deteriorado y fuera de fecha siempre será más susceptible de contaminarse en un medio no tan higiénico como debiera. Por ello, conviene hacer un llamamiento a la responsabilidad del consumidor para minimizar estos riesgos». En esta misma línea se sitúa Martínez de Victoria quien añade que «los productos muy perecederos como lácteos, huevos, carnes frescas, pescados y mariscos y todos los que formen parte de tortillas, cremas, pastelería... son los más idóneos de generar un crecimiento de microorganismos que puedan suponer un riesgo inminente para la salud».

¿Más tiempo?

En cualquier caso, es opinión generalizada por parte del consumidor que, en la mayoría de los casos, la fecha de caducidad que va impresa sobre un producto puede rebasarse durante un tiempo sin que esto suponga ningún peligro. Huevos, yogures y pan de molde suelen protagonizar la lista de esos alimentos que, desde que se compran hasta que, según el etiquetado deberían consumirse, siguen en las neveras y despensas de los hogares dispuestos a tomarse. A este respecto, Diana Ansorena, profesora del departamento de Ciencias de la Alimentación, Fisiología y Toxicología de la Universidad de Navarra, asegura que «las fechas de consumo preferente y caducidad las establecen las empresas en función de criterios propios, pero siempre y cuando el alimento cumpla con la legislación desde el punto de vista microbiológico. Para estos tres productos, el tomarlos dos o tres días después podría entrar dentro del margen de seguridad que la industria alimentaria propone para sus productos. El yogur, quizá, pueda estar un poco más ácido, ya que la fermentación continúa a pesar de estar en refrigeración. El pan de molde presentaría un aspecto un poco más seco de lo normal y en el huevo probablemente no se detecte ninguna alteración. En ninguno de los casos supondría un riesgo, sobre todo si han estado bien conservados». Dada la susceptibilidad por parte del consumidor en el tema de los huevos, un truco casero que nunca falla para conocer si está fresco o no, consiste en introducirlo en un vaso de agua. Si flota, no debe consumirse, mientras que si se va al fondo no entraña riesgo alguno.

Asimismo, para poder tomar determinados productos fuera de la fecha que indican, resulta imprescindible que se den ciertas condiciones como «la humedad, la riqueza en macronutrientes y que no haya sustancias que puedan dificultar la proliferación bacteriana como vinagre, alcohol, etcétera junto con un ambiente cálido», advierte Martínez de Victoria. Y añade que «en realidad, todos los alimentos se estropean y caducan y no tienen fecha de caducidad como, por ejemplo, las verduras y las frutas frescas que deben consumirse en un plazo de entre 48 y 72 horas». Un estudio elaborado por la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) en 2007, asegura que aunque «las fechas de consumo preferente y de caducidad proporcionan una información muy útil, la manera en la que se indican puede confundir no sólo a los consumidores, sino también a los comerciantes».

Las latas, a debate

Sin duda, uno de los productos que más caducidad presentan son las latas de conserva. Sin embargo, en muchas ocasiones los consumidores se quejan de que tomarlos muy próximos a la fecha límite no saben igual. A este respecto, Ansorena aclara que «aunque desde el punto de vista microbiológico cumplan la legislación, en lo que al aspecto sensorial se refiere, durante el almacenamiento se pueden dar reacciones químicas que permiten la aparición de compuestos de sabores amargos, más ácidos o astringentes que deterioran la calidad del producto». En contraposición a esta idea, Orós sostiene que «las conservas son, por lo general, muy seguras siempre y cuando el envase esté en perfectas condiciones». Además, y según Martínez de Victoria, «existen publicaciones que dicen que algunos tipos de conservas como, por ejemplo, de pescado en aceite pueden mejorar con el tiempo». Un dato que conviene aclarar es que existen un gran número de alimentos que, por ley, están excluidos de mencionar en su envase la fecha de caducidad o consumo preferente. Según Orós, «serían frutas y hortalizas que no hayan soportado ningún tipo de tratamiento o preparación, el vinagre, la sal y el azúcar». De todas formas, y según el Real Decreto 1334/1999 del 31 de julio por el que se aprueba la norma general del etiquetado, presentación y publicidad de los productos alimenticios, también se excluyen los vinos, las bebidas refrescantes sin alcohol, jugos y néctares de frutas, las gomas de mascar, las porciones individuales de helados, las bebidas con una graduación de un diez por ciento o más en volumen de alcohol y los productos de confitería consistentes en azúcares aromatizados o colorantes.

[Enviar a un amigo](#)