



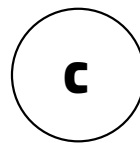
¿LO TIRO O ME LO COMO?

Es un hecho: desperdiciamos mucha comida. Según el Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, los hogares españoles desechan cada año más de **1.300 millones de kilos de alimentos**, unos 25,5 millones a la semana. Y sólo es una parte del problema: si contamos a los **productores, fabricantes, cadenas de distribución y restaurantes**, en total suman 7,7 millones de toneladas de comida desperdiciada cada año. ¿Cómo podemos los consumidores reducir este despilfarro? Distinguir entre caducidad y consumo preferente es una de las claves.



Atento a las instrucciones.

En la etiqueta tiene que aparecer la fecha de caducidad o, en su caso, la de consumo preferente, además de las normas de conservación.



Compramos más de lo que podemos comer: en el planeta se producen cerca de 4.000 millones de toneladas de alimentos, según la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), pero una tercera parte de ellos acaba en la basura. Una cifra bochornosa: mientras que unos 800 millones de personas pasan hambre en el planeta, 1.326 millones de toneladas de alimentos se desechan. La radiografía de este derroche, según el Parlamento Europeo, es como sigue: donde más se tira es en los hogares, con un 53% de ese total; la industria alimentaria (producción y procesamiento de alimentos) supone el 30%; restaurantes y servicios alimenticios, el 12%; y comercios y distribución suman el 5%.

El despilfarro también tiene un impacto sobre el medio ambiente: las estimaciones indican que la energía perdida con el desperdicio de alimentos representa más del 10% del total de la energía global consumida en la producción de comida. Y a esto hay que sumar la huella de carbono por la emisión de gases de efecto invernadero: por cada kilogramo de alimento producido (y despilfarrado), un total de 4,5 kilos de dióxido de carbono (CO₂) acaban en la atmósfera.

EL VALOR DE LA CADUCIDAD.

Uno de cada cinco alimentos que se tiran a la basura proviene de los hogares. Los expertos recuerdan que el primer paso para frenar este triste panorama es leer las etiquetas y entender la diferencia entre la fecha de caducidad y la de consumo preferente. Que aparezca una u otra depende del tipo de producto, y puede determinar si su consumo es viable o, por el contrario, ya no.

En España, según datos del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación, el 59% de los consumidores desecha los alimentos que cumplen con la fecha de caducidad, mientras que un 21% reconoce que los ingiere si no ha pasado mucho tiempo. El resto elige consumirlo o tirarlo en función del tipo de producto.

Pero vayamos por partes. Es importante saber qué significan las fechas de la etiqueta antes de decidir qué comer y qué no. La caducidad indica cuándo un alimento deja de ser seguro para el consumo. Un límite que no es nada arbitrario, sino que se elige con la ley en la mano –más concretamente, el Reglamento de la Unión Europea 1169/2011– y bajo estrictos criterios científicos y estudios rigurosos con el fin de reducir los peligros para la salud y evitar intoxicaciones alimentarias. No hay que tomarse a la ligera esta información, y menos con productos como el pescado, la carne o los huevos.

Ningún alimento debería ser consumido tras la fecha de caducidad. Además, hay que seguir a rajatabla las instrucciones de conservación de la etiqueta,

(Sigue en la página 74)

LAS REGLAS DEL CONSUMO PREFERENTE

Esta indicación se muestra en los **alimentos refrigerados, congelados, pastas, legumbres, arroces, bollos, galletas, cereales y derivados, pan de molde, leche esterilizada** (que encontramos en estanterías sin frío), **comida enlatada, algunas conservas, chocolates, miel, aceites, purés y huevos**. También señalan esta fecha productos como la sal de cocina, la harina, el vino, el azúcar, los productos de confitería, el jamón curado, los vinagres, la cerveza, los productos de panadería o confitería sin cremas y las bebidas alcohólicas de más de 10 grados. Pero toma nota, hay productos que requieren unas normas especiales:

- **Yogures.** Desde 2014, se pueden marcar con fecha de consumo preferente, aunque algunos productores todavía prefieren señalar la de caducidad. **Si se ingieren tras esa fecha, no pasa nada.** Puede aumentar algo su acidez, pero no hay riesgo porque la leche es pasteurizada.

- **Huevos.** Puedes consumirlos pasado el día de consumo preferente, siempre que estén refrigerados, la cáscara esté intacta (impenetrable para los microbios), **huelan bien y no sepan mal.** Además, si se comen fritos o cocidos se elimina cualquier riesgo. También se pueden congelar, pero en un recipiente adecuado y nunca con la cáscara, ya que explotarían.

- **Frutas y verduras.** Su almacenamiento, aunque puede influir en su textura

y estabilidad, no hace variar significativamente sus valores nutricionales. **Tampoco les afecta de forma significativa la congelación.**

- **Los refrescos y las bebidas alcohólicas.** Pueden consumirse más tarde de su fecha de consumo preferente. **Puede alterarse un poco el color o el sabor** y algunas pierden dulzor porque los edulcorantes se pueden descomponer, pero no son peligrosos.

Si lo que quieres es alargar la vida de estos productos, sólo tienes que seguir algunos consejos:

- **Antes de tirar, compruébalo.** Si han superado su consumo preferente, productos como la pasta, el arroz, el pan de molde, el aceite y los congelados siguen siendo aptos para el consumo, aunque es posible que hayan perdido sabor. Antes de desecharlos, asegúrate de que huelen y saben bien, y sigue las instrucciones de sus etiquetas.

- **Más esponjosos.** Si ves que el pan, las magdalenas o los bollos están algo resecos, **puedes mojarlos en leche o untarlos con mantequilla y mermelada** para que recuperen parte su esponjosidad.

- **Sin perder el crujiente.** No hay que tirar los cereales del desayuno reblandecidos. Si los pones al horno a 100° C **tapados con papel de aluminio** volverán a crujir como el primer día.

- **Lejía y limón.** Para evitar cualquier problema con los huevos, **sumérgelos en agua con unas gotitas de lejía.** Y en mayonesa, basta con añadir unas gotas de limón.



(Viene de la página 73)

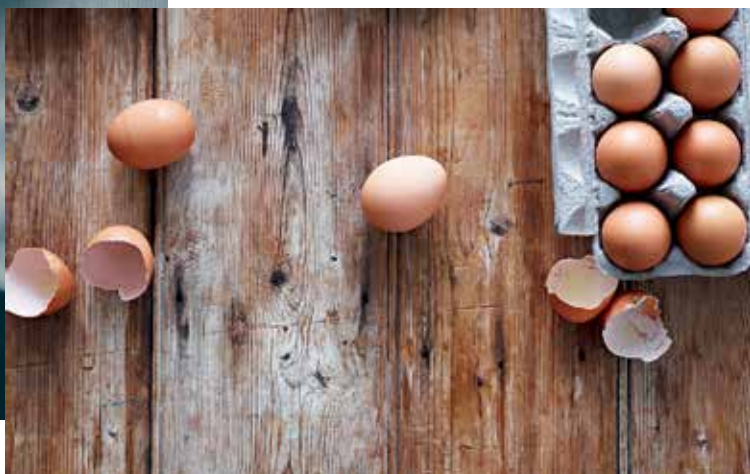
como mantenerlo a bajas temperaturas. No obstante, es posible alargar la vida del producto si se congela. A este respecto, el Ministerio de Sanidad aconseja seguir las indicaciones del envase.

MÁS DURO, PERO IGUAL DE SEGURO.

Algo bien distinto es el consumo preferente, que simplemente indica el día hasta el cual el producto mantiene sus cualidades organolépticas (olor, sabor y textura) intactas. Esta fecha no tiene nada que ver con la seguridad y solemos encontrarla en alimentos enlatados, congelados, cereales, aceites, pastas, arroces y purés. Suele venir señalada con frases como: “consumir preferentemente antes del...” o “consumir preferentemente antes del fin de...”. Como aclara Sanidad, una vez



Antes de tirar un producto, hay que comprobar su aspecto (si huele y sabe bien), además de seguir al pie de la letra las instrucciones de conservación de su etiqueta.



superada esta la fecha, el alimento sigue siendo seguro, siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado. Eso sí: es posible que el producto haya perdido parte de su sabor, color y textura.

Por tanto, la fecha de consumo preferente, a diferencia de la de caducidad, resulta mucho más flexible. No es lo mismo comerse un alimento pasado que uno caducado. En el primer caso, el consumidor no se expone a un riesgo, mientras que en el segundo, sí. Los expertos aconsejan, no obstante, que antes de tirar un producto comprobemos su aspecto (si huele y sabe bien), además de seguir al pie de la letra las instrucciones de su etiqueta. Por ejemplo, cuando se indican normas de uso como: “Una vez abierto el envase, consumir en 24 horas”.

Trucos para que duren más

La fecha de caducidad aparece en los alimentos muy perecederos, como el pescado fresco, la carne y la leche fresca (que encontramos en el lineal del frío), así como en muchos platos precocinados, envasados y al vacío. Si quieres alargar la conservación de estos productos, hay unas normas que debes tener en cuenta:

- **Congelar después de comprar.** Es posible prolongar la vida de los muy perecederos más allá de su caducidad, **siempre que se congelen poco después de adquirirlos.** Se puede hacer con **carnes, pescados** e incluso con el **salmón ahumado** y el **jamón cocido**.
- **Los platos precocinados.** Se pueden **congelar cuando se acerca su caducidad.** En este grupo entran también las **lasañas** y las **pizzas**. Eso sí, una vez que se descongelan, hay que consumirlos inmediatamente.
- **Regla de oro.** Si quieres congelar cualquier alimento, **hazlo mientras esté fresco y en perfecto estado.**