



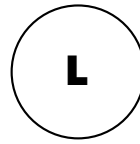
SEGURIDAD ALIMENTARIA

**Y ESTO,
¿ME LO
PUEDO
COMER?**

A menudo, al abrir la nevera, nos asaltan ***dudas respecto al buen estado de los alimentos***. Carnes, pescados, frutas, verduras y muchos otros artículos se deterioran con facilidad, y ***los remedios caseros para evitar el desperdicio alimentario ponen muchas veces en riesgo nuestra propia salud***. Aprende a leer qué quiere decir cada producto según el aspecto que presente.

SISTEMA INMUNITARIO.

Según la Universidad de Teikyo (Japón), el plátano maduro contiene TNF, una sustancia que multiplica por ocho la efectividad de los glóbulos blancos.



La escena se repite a diario en millones de hogares. Abrimos el frigorífico y nos golpea un característico olor a carne pasada. O quizá la coliflor tenga manchas marrones, las fresas estén cubiertas de moho o el queso curado que lleva semanas en el fondo de la estantería se haya echado a perder. Ante la alternativa de tirarlo todo a la basura, muchos optan por raspar la superficie, desechar la parte exterior o lavar los filetes de pechuga en el agua del grifo. Pero ¿se trata de prácticas seguras o existe un riesgo para la salud?

LA MANIPULACIÓN IMPORTA.

Se estima que la mitad de las intoxicaciones alimentarias ocurren en los hogares, debido a errores en la manipulación o conservación de los alimentos. Para evitarlos, el transporte ha de ser lo más breve posible y mantener siempre la cadena de frío, ya que el calor favorece la reproducción de las bacterias. Y una vez en casa, asegurarnos de que cada alimento va a parar a su lugar correspondiente: las naranjas, por ejemplo, en la nevera; los plátanos y los tomates, fuera; y la carne y el pescado “bien envasados y en la parte inferior de la nevera, para que si escurre algo no estropee otros productos. Estos últimos pueden conservarse tres días”, advierte Gemma del Caño, licenciada en Farmacia y máster en Innovación, Biotecnología y Seguridad Alimentaria. Pero no existen unas reglas fijas, ya que dependerá de la temperatura o del grado de maduración de los productos, entre otros factores. “Además, en el interior del frigorífico la temperatura ha de estar en torno a los 6 °C, aunque también depende de lo lleno que esté”, añade la experta.

Para minimizar el desperdicio alimentario, la planificación se antoja fundamental. “No se trata únicamente de hacer una compra responsable y adecuada a nuestras necesidades, sino también de tener una buena rotación de los productos en la nevera y en la despensa, pasando hacia la parte delantera los que tengan una fecha de caducidad o de consumo preferente más cercana, por ejemplo”, aconseja la dietista-nutricionista Beatriz Robles.

Un ejemplo de buenas prácticas en los establecimientos de compra es, por ejemplo, “comprar las frutas con distintas maduraciones, para consumir las que ya estén maduras primero y dejar tiempo a las demás. Así no se estropean”, explica Del Caño. Al llegar a casa, reparte los alimentos en raciones y congela los que no vayas a consumir pronto, cerrando bien los envases para evitar que los alimentos se quemen, es decir, que el hielo penetre en su interior y haga que se deshidraten, afectando así a su textura y sabor.

CUIDADO CON LAS SOBRAS.

Si tras una comida quedan muchos restos, piensa si realmente vas a consumirlos dentro de los dos días siguientes: en caso afirmativo, trasválos a un envase limpio; no las refrigeres en el mismo plato. Si no, lo ideal es congelarlos inmediatamente;

así su calidad higiénica se mantendrá muy elevada. Si dejamos las sobras en la nevera y decidimos congelarlas cuatro días después, “todos los microorganismos que se hayan desarrollado durante ese tiempo sobre el producto cocinado seguirán vivos y coleando cuando lo descongelemos”, afirma Robles.

Aunque en casa generalmente tendemos a valorar si un producto es seguro dependiendo de sus características organolépticas (olor, color, textura...), conviene recordar que algunos microorganismos patógenos (los que causan enfermedades) pueden desarrollarse en los alimentos sin que se produzca ninguna alteración visible. Por ello no deberíamos fiarnos de nuestros sentidos para decidir si nos lo comemos o no. Por otra parte, los microorganismos alterantes son los que producen un deterioro en el olor, color y sabor de los alimentos (fundamentalmente bacterias, aunque también levaduras).

En lo que respecta a la seguridad alimentaria, según explica Del Caño, no hay muchas certezas categóricas: “Todo depende del producto, de la gravedad del peligro y de la probabilidad de que ocurra”. Es decir, cada alimento es diferente y hay que valorar el riesgo por separado.



UN POLLO DE CONFIANZA.

• **No ingerir la carne con signos de deterioro** o, lo que es lo mismo, la que presenta colores u olores anormales). No porque los organismos alterantes que los causan sean peligrosos, sino porque, más allá de modificar sus cualidades organolépticas, nos están indicando que el crecimiento microbiano ha sido posible y que, por lo tanto, también puede haber patógenos. Los más comunes en el pollo son la *campylobacter* y la *salmonella*, que producen fundamentalmente sintomatología gastrointestinal.

• **Prohibido su consumo.** En los grupos de riesgo (como embarazadas, niños, ancianos o enfermos), pueden tener además consecuencias graves y/o crónicas. “Si lo volvemos a calentar, podemos destruir parte de los microorganismos patógenos que se hayan desarrollado, pero no tenemos garantizada la destrucción de todos ellos, ni tampoco que hayamos eliminado las posibles toxinas que se hayan producido”, advierte Robles.



PESCADOS Y MARISCOS A COLOR.

• **Si las gambas se han ennegrecido, cuidado.** “El color negro es producto de una reacción de pardeamiento debido a unas enzimas del marisco, las llamadas polifenooxidasas. Estas se liberan tras la muerte y causan este oscurecimiento, al actuar sobre un aminoácido llamado tiro-sina”, explica Robles.

• **La refrigeración ralentiza este proceso, pero no lo detiene.** Aunque los compuestos oscuros no tienen por sí solos ningún efecto adverso sobre la salud, sí constituyen un indicador de que llevan demasiado tiempo en la nevera.

• **Lo mejor, desecharlos.** Ese signo de alteración nos advierte, al igual que con el pollo, de que puede haberse dado un crecimiento de patógenos. Por tanto, es recomendable tirarlos.



No laves el pollo.

Si muestra señales de deterioro, pasarlo por el grifo no eliminará las posibles bacterias. Tampoco conviene lavar el pollo fresco: lejos de ayudar, incrementa el riesgo de contaminación.

La carne que muestra signos de deterioro nunca debe consumirse. Más allá de olores y sabores anormales, estas alteraciones indican que puede haber patógenos.



L022/14
01/2017



LOS PRODUCTOS PROCESADOS, CON CADUCIDAD Y CONSUMO PREFERENTE

Los alimentos que incluyen algún tipo de procesamiento previo a su puesta en venta **se comercializan obligatoriamente con una fecha de caducidad o de consumo preferente**. A pesar de no ser lo mismo, muchos consumidores siguen teniendo dudas acerca de su significado. La primera indica el momento a partir del cual un producto no debe consumirse, porque puede constituir un peligro para la salud; se usa en los alimentos muy perecederos, como los productos pasteurizados, carnes o envasados al vacío. **La fecha de consumo preferente se refiere al momento a partir del cual sus cualidades organolépticas originales pueden verse afectadas**. Su ingesta, no obstante, sigue siendo segura. Incluye alimentos como legumbres, aceites, conservas, cajas de leche...



LAS SEÑALES DE LAS FRUTAS.

- **El tiempo no afecta a todas de la misma manera.** En algunas frutas, como las fresas, puede producirse la aparición de moho, indicativo de que el alimento está fermentando y de que su textura y sabor característicos ya han cambiado.

- **Lo que indica el moho.** Esta señal no es necesariamente tóxica, pero puede albergar bacterias que no vemos en su interior e incluso causar reacciones alérgicas a personas sensibles a ello. En principio, se deben retirar las que están mohosas y lavar y consumir el resto cuanto antes, ya que el agua favorece la formación de moho. Conviene recordar que sus esporas se reproducen con rapidez, por lo que es muy probable que, si el alimento contaminado estaba en un envase, este resulte también afectado: por ello, hay que lavarlo a fondo.

- **La solución depende del producto.** Desecha la parte afectada por moho; pero si este aparece en una mermelada o productos similares, mejor tirarlos. En el caso de la manzana, es suficiente retirar la parte que está mal. El plátano puede consumirse sin problema a pesar de la sobremaduración que ha cambiado su color, sabor –que es mucho más dulce– y textura.



OJO CON LOS HUEVOS.

- **Atención a los cambios de temperatura.** Los huevos son muy sensibles a estas variaciones. Por eso, en los establecimientos se encuentran sin refrigerar, pero en casa han de guardarse en la nevera. “Es peor el cambio del frío al calor del transporte y al frío de nuevo, que aguantar a temperatura ambiente hasta la refrigeración”, cuenta Del Caño.

- **Cómo almacenarlos.** Hay que guardarlos en el mismo envase en que vinieron (nada de hueveras) y al fondo del frigorífico. En la puerta es donde menos se refrigeran y más expuestos están a esos cambios de temperatura.

Aunque los quesos firmes y secos pueden consumirse al retirar la parte contaminada, existe el riesgo de que al hacerlo se arrastren parte de las toxinas.

• **El truco del agua.** Si tienes dudas acerca de la idoneidad de su consumo, prueba a introducirlos en un vaso de agua: deben ir al fondo; si flotan, deséchalos inmediatamente. Y si al abrirlos desprenden un olor fuerte, descártalos.



CON LOS QUESOS, DEPENDE.

• **No todos son iguales.** Las recomendaciones no son las mismas para todos los tipos de queso, ya que sus características son muy diferentes.

• **Formas de conservación.** Un queso fresco solo durará unos días en la nevera desde el momento en que lo abrimos, mientras que uno curado puede aguantar varios meses en un lugar fresco y seco. “Sus características fisicoquímicas (con una baja actividad de agua, fundamentalmente por la concentración de sal y grasa) hacen de ellos productos bastante seguros y que únicamente permiten el crecimiento de mohos y levaduras”, aduce Robles. Sin embargo, “alguno de estos microorganismos –*Fusarium*, *Aspergillus* y *Penicillium*– pueden producir compuestos tóxicos (micotoxinas) con síntomas gastrointestinales agudos”, añade.

• **Qué hacer con el trozo con moho.** Los quesos firmes y secos pueden consumirse siempre que se retiren las capas deterioradas. No obstante, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) puntualiza que, al hacerlo, se pueden arrastrar parte de las toxinas. Por ello, algunos investigadores van más allá y recomiendan desechar todo el producto mohoso, independientemente de su textura o de la cantidad de agua que contenga.



VERDURAS, MARGEN DE SEGURIDAD.

• **Desechar siempre un poco más.** En las verduras firmes (como, por ejemplo, la coliflor), puedes eliminar solo las partes que se encuentren en malas condiciones, pero retirando bastante superficie alrededor de la misma para evitar posibles contaminaciones. La falta de humedad puede, a su vez, ocasionar que las hojas y los tallos se vuelvan flácidos.

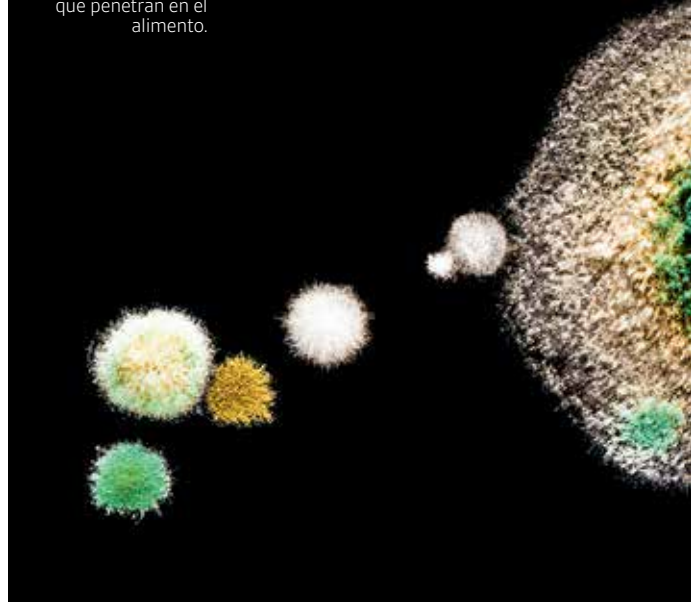
• **La fecha importa.** Mantén siempre refrigeradas las ensaladas de bolsa y respeta al máximo su caducidad. Una vez superada, debe descartarse, aunque no haya signos de deterioro.

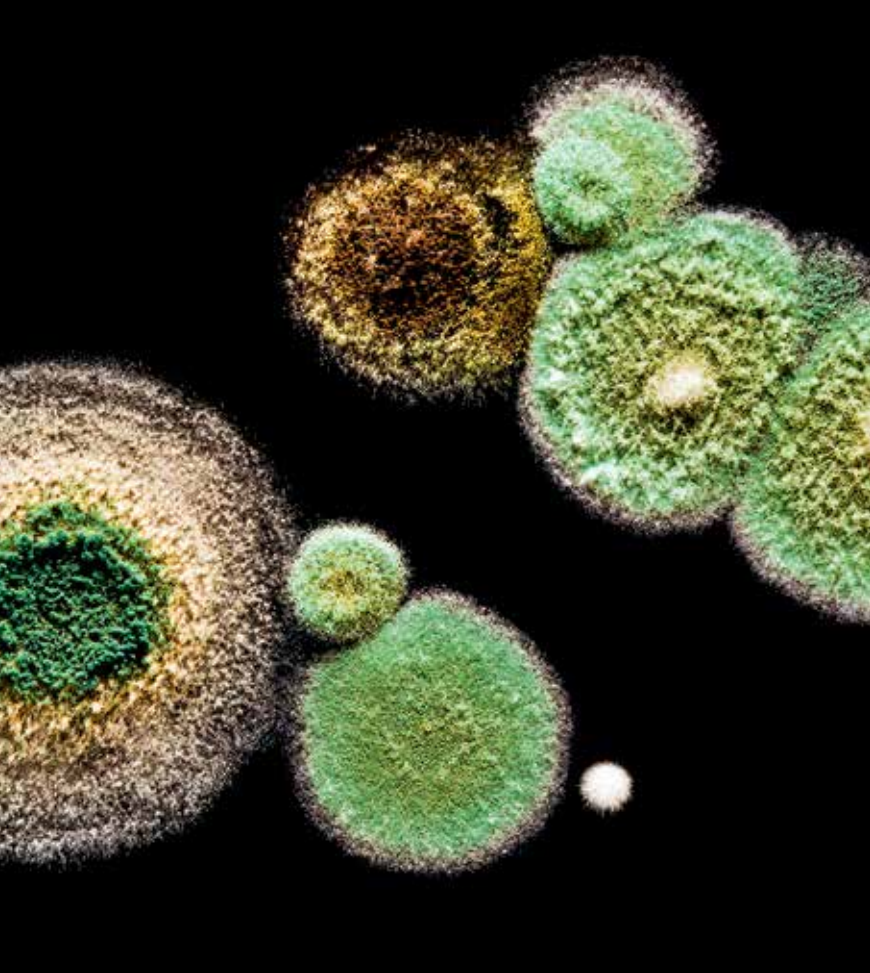


OTROS ALIMENTOS EN PROBLEMAS.

Las dudas abarcan muchos otros productos habituales en la cesta de la compra. Hacer una lista

+
Cuidado con el calor y la humedad, que favorecen el desarrollo del moho. La parte visible son las esporas de los hongos; por debajo, es difícil conocer la profundidad con que penetran en el alimento.





exhaustiva sería una labor imposible, pero conviene recordar los más relevantes:

- **Pan de molde.** Si detectamos moho en una rebanada, se recomienda tirar todo el paquete. Las esporas tienen numerosas raíces que se extienden por la bolsa aunque no sean visibles.
- **Leche abierta.** Si es fresca, consumirla en un par de días. Para la UHT, cuatro o cinco.
- **Fiambres y jamón cocido.** 48 horas, una vez abiertos.
- **Patatas.** Deben conservarse en lugar seco y sin luz, para evitar la formación de acrilamida. El frío y el sol hacen que aumenten los niveles, por la degradación de los almidones. Y nunca deben conservarse junto a las cebollas, porque duran menos.
- **Productos enlatados.** Si las latas están abombadas o tienen algún agujero o deterioro visible, hay que descartarlas de inmediato. Podrían contener bacterias causantes del botulismo.
- **Carne picada.** Aguanta dos días en la nevera. Es un producto que se ha manipulado previamente y, al estar picado, presenta una mayor superficie de posible contaminación para que actúen las bacterias.
- **Comida cocinada.** Tras la cocción, los alimentos han de mantenerse siempre refrigerados (nunca más de cuatro días) para evitar un posible desarrollo de patógenos como E.coli, salmonella, listeria o norovirus (en el marisco), que pueden causar fiebre, diarrea u otros efectos más graves en la población especialmente sensible (niños y ancianos). Una infección por listeria podría incluso provocar un aborto o causar meningitis.

Cómo tratar la comida afectada por moho

- 1 Si descubres un **alimento con moho**, evita olerlo de cerca.
- 2 **Introdúcelo en una pequeña bolsa de papel** o envuélvelo en plástico, y tíralo a un contenedor de basura cubierto.
- 3 **Comprueba los productos** que estaban cerca, para asegurarte de que el moho no se ha extendido.
- 4 Por lo general, es **más seguro desechar la comida con moho**, excepto en los quesos y embutidos curados, o verduras firmes como zanahorias o pimientos.
- 5 Estos **productos (los del punto anterior) pueden conservarse** si no están muy afectados por el moho. Para ello, corta con un cuchillo la parte afectada, dejando un margen de al menos dos centímetros en todas las direcciones.
- 6 **Asegúrate de que el cuchillo** no toca las partes contaminadas, y envuelve el alimento en un plástico limpio.
- 7 **Limpia la parte del frigorífico** o de la despensa donde estuviera almacenado ese alimento.
- 8 Para **evitar la aparición de moho**, limpia el interior de la nevera cada pocos meses, usando un limpiador específico para ello o lejía disuelta en agua. Después, aclara el producto con agua limpia y seca las superficies.
- 9 **Si hay moho en las gomas** del frigorífico, trátalo con una mezcla de un litro de agua y tres cucharadas de lejía.

Fuente: Universidad de Minnesota (EE UU).