LITORALPRESS

Fecha: 22-03-2020
Medio: Las Últimas Noticias
Supl. : Las Últimas Noticias
Tipo: Hogar
Título: Existe un puñado de alimentos que desafía la fecha de vencimiento

Pág. : 14
Cm2: 718,4
VPE: $ 3.950.647

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: No Definida

Aguantan unos días más sólo si se respetan las condiciones de almacenamiento informadas en su etiqueta

Existe un puñado de alimentos que desafía la fecha de vencimiento

BANYELIZ MUÑOZ

Por normativa sanitaria, todos los alimentos deben tener una fecha de vencimiento. Por una parte, están los perecederos, que son los derivados de los animales y los vegetales, que necesitan refrigeración para retardar o detener el crecimiento de bacterias; por otro están los imperecederos, que pueden durar más allá de lo que establece su etiquetado.

Daniela Vásquez, nutricionista y docente del Instituto AIEP, indica que arroz, fideos, legumbres, harina, sal y azúcar pueden pasar esa barrera.

"Nuestra normativa establecida en el Reglamento Sanitario de los Alimentos (RSA) indica que todo producto que sea para consumo humano debe contar con una duración determinada, que debe estar estipulada en el envase, por lo que todos los alimentos deben tener fecha de vencimiento. Los no perecibles también deben incluirla, a pesar de que muchas veces su duración es mucho mayor a la indicada", asegura.

Su mayor durabilidad dependerá de la forma en que se conserven.

"Si uno revisa la etiqueta, siempre dice que se deben mantener almacenados en lugar fresco y seco. Condiciones distintas a estas podrían alterar de manera importante la calidad del producto", explica.

Como máximo, señala que pueden durar unos siete días más.

Las conservas

El ingeniero en alimentos y doctor en ciencias de la ingeniería, Javier Parada, académico de la U. Austral de Chile, precisa que estos alimentos son los que contienen muy poco agua (como azúcar, sal, leche en polvo) o pasan por un proceso de esterilización (como la leche caja y los productos enlatados).

"Es imposible dar una fecha de consumo final, ya que dependerá de cada alimento y de su condición de almacenamiento", indica.

Cecilia Sepúlveda, académica de la Escuela de Nutrición de la Universidad Mayor y presidenta del Colegio de Nutricionistas, añade que las conservas pueden mantener su inocuidad luego de años de la fecha de vencimiento.

"Esto siempre y cuando el envase no tenga signos de daño y la temperatura de almacenamiento sea adecuada. Luego de la fecha de vencimiento puede sufrir cambios sensoriales, cambios de olor, color, textura. Por ejemplo, la lata de atún o jurel pueden durar uno o dos años más, pero el sabor, color y textura cambian. Cada alimento tiene sus características: no se puede generalizar. Por eso no es recomendable su consumo luego de la fecha de vencimiento", explica.

¿Cuándo no?

"Considerando la parte legal, el alimento hay que darlo de baja en la fecha que indica el envase. Técnicamente, se debe dar de baja cuando el alimento ha perdido sus características esenciales y de inocuidad, que es cuando presenta alguna señal anormal como color extraño u olores desagradables", afirma Parada.

Vásquez coincide y dice que en el caso de productos no perecibles dependerá de cómo se encuentre el producto y su envase.

"Si veo que la bolsa de los porotos está con residuos o los porotos están dañados o medio molidos, no debe consumirse. Lo mismo con las latas; si están oxidadas, abolladas o hinchadas, independiente de la fecha de vencimiento, el alimento ya no es seguro", plantea.

Sobre los riesgos de consumirlos después de la fecha de vencimiento, Sepúlveda precisa que los alimentos no perecibles que han sido guardados en condiciones adecuadas, en lugares secos, con poca luz, envase cerrado, no revisten mayor riesgo.

"Hay que tener claro que pueden tener cambios de sabor, textura, y color. Hay algunos, como las legumbres, que conservan su valor nutricional por años", aporta.

"En el caso de las conservas, luego de la fecha de vencimiento pierden las características sensoriales, manteniendo algunas cualidades nutricionales como proteínas. Pero si la conserva esta abollada o rota el riesgo a la salud es alto por bacterias como Clostridium", señala.

FELIPE TORO

La nutricionista Daniela Vásquez dice que por ley, los alimentos deben indicar su fecha de vencimiento.

"Si las latas están oxidadas, abolladas o hinchadas, independiente de la fecha de vencimiento, el alimento ya no es seguro", indica una nutricionista.

La importancia de la fecha rotulada

La nutricionista Nathalia Rioja, académica de la Escuela de Nutrición de la Universidad Mayor, reconoce que alimentos como las legumbres, las conservas, galletas y los cereales, no son potencialmente peligrosos, por lo tanto, son menos susceptibles de ser contaminados por microorganismos patógenos.

"Estos alimentos tienen una probabilidad menor de generar una Enfermedad Transmitida por Alimentos (ETA), que es el punto principal a cuidar respecto a las fechas de vencimiento", especifica.

"Lo que sí puede ocurrir es que luego de la fecha el producto disminuya algunas características organolépticas, como color, sabor o textura. Pero lo principal a cuidar es que no vaya a generarse una enfermedad. Es importante cuidar las condiciones de almacenamiento que se recomiendan, porque eso también incide en un deterioro más rápido", subraya.