

TEMA: Alimentación

SUBTEMA: Alimentos no caducan

REFERENCIA: El Imparcial. (25 de noviembre de 2020). Conoce los alimentos que no caducan. Recuperado de <http://bit.ly/3ixz7Bu>

NOTA:

### **Conoce los alimentos que no caducan**

En cuestión de alimentos, es importante siempre revisar la fecha de caducidad de los productos antes de consumirlos, ya que, ingerir comida caducada podría causar problemas a la salud.

No obstante, existen alimentos, que conservándose en condiciones adecuadas podrían no llegar a caducar, mientras tirarlos generaría un desperdicio de comida.

Te contamos cuáles son los productos que generalmente no tienen fecha de caducidad y pueden conservarse por varios años.

La miel no caduca porque es higroscópica, eso significa que su contenido de agua es muy bajo; la miel madura, apenas llega al 18% de humedad. Sin agua, las bacterias no pueden aparecer y prosperar. Así que una miel sellada está a salvo de microorganismos o bacterias.

Además, la miel es extremadamente ácida, por lo que es poco acogedora para microorganismos y asegura que ninguna bacteria pueda prosperar. Por ello, este producto tiene propiedades antisépticas y antiguamente se utilizaba como antiséptico y antiinflamatorio, indica la tienda española "Verde Miel".

Aunque la miel no tiene fecha de caducidad, algunas marcas y países sugieren una fecha de consumo preferente. Esto indica que puede haber un cierto deterioro

sensorial (color, olor, sabor, apariencia), pero no implica un riesgo sanitario, señala "Verde Miel".

El arroz, proporciona el 20% del suministro de energía alimentaria del mundo. Es también una buena fuente de tiamina, riboflavina, niacina y fibra alimenticia, según información de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Debido al proceso de secado que lleva este producto, el arroz preserva sus características durante su almacenamiento, por lo que no tiene fecha de caducidad. Sin embargo, la Comisión Europea sugiere que este alimento, así como las pastas, tenga una fecha de consumo preferente.

El vinagre es un líquido ácido resultado de la oxidación del alcohol contenido en el vino, la cerveza, la sidra y otras bebidas fermentadas. Este fenómeno se debe a la bacteria acetobacter; la cual en presencia de oxígeno transforma el alcohol del vino en ácido acético, manifiesta la Revista Médica de Homeopatía.

El vinagre contiene entre un 5 y un 8% de ácido acético, por lo que la posibilidad de que bacterias o microorganismos se reproduzcan en él es muy baja, por ello se trata de un producto que no tiene fecha de caducidad.

El chocolate oscuro se puede conservar indefinidamente mientras no lleve grasas vegetales hidrogenadas. Por su parte, el chocolate con leche debería consumirse como norma general antes de que pasen seis meses desde que fue elaborado, para evitar que la grasa de la leche se enrancie, indica Víctor Feliu, de Feliu Chocolate.

El cacao en grano no tiene fecha de caducidad, aunque irá perdiendo aroma a partir de los años. Igualmente, el cacao en polvo desgrasado (cocoa) puede durar

indefinidamente, mientras se conserve en buenas condiciones, señala información de Feliu Chocolate.

Las legumbres son ricas en hidratos de carbono, proteínas, micronutrientes y vitaminas del grupo B. Además, son bajas en grasas y ricas en fibra, por lo que son excelentes para controlar el colesterol y la salud digestiva, según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO). Por su bajo porcentaje de agua, las legumbres secas, como los garbanzos, las judías blancas o las lentejas no caducan, así que su consumo es óptimo varios años después de su compra, señala la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Las bebidas alcohólicas pueden caducar o no, dependiendo de la cantidad de alcohol que contengan. Las bebidas con baja cantidad de alcohol están obligadas a tener una fecha de vencimiento en su empaque, menciona Bodega el Barril, tienda española especializada en el comercio de bebidas alcohólicas.

El cloruro de sodio o sal, se ha utilizado para saborizar y conservar los alimentos durante miles de años. Como conservador, la sal ayuda a prevenir el deterioro y a mantener los alimentos seguros para ingerir, sostiene el portal Chemical Safety Facts. Pero, no sólo sirve para conservar los alimentos; la sal presenta un ambiente demasiado seco para que el moho y las bacterias prosperen, por lo que se trata de un producto que por sí sólo no tiene caducidad.

Por su parte, el azúcar no se echa a perder porque no es compatible con el crecimiento bacteriano.

## COMENTARIO

Un consumo adecuado de alimentos además de benéfico para nuestra salud coadyuva a la generación de menos desperdicios que podrían estar afectando negativamente al planeta debido al exceso de los mismos. La fecha de consumo preferente es importante, sobre todo en los alimentos más perecederos, pues estos tienen un mayor riesgo de contaminación para nuestra salud, este es por ejemplo el caso de los lácteos o la carne. La caducidad de un producto es sumamente importante en cuestión de seguridad alimentaria, generalmente, la frescura de un producto suele asociarse a la calidad y ésta a seguridad, a los consumidores les es indispensable conocer el tiempo que disponen para almacenar un producto antes de su deterioro. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO)<sup>1</sup>, un tercio de todos los alimentos producidos a nivel mundial se pierden o se desperdician, y en nuestro país el desperdicio de alimentos alcanza el 34.7 por ciento de lo que se produce en el país. Optar por alimentos que se conserven por largas jornadas de tiempo ayudará a generar menos desperdicios, además de ser más económico, en especial si tienen la característica natural de conservación que no necesariamente conlleva afectaciones a la salud.

**RESPONSABLE**

Cynthia Guadalupe Hernández Rojas

---

<sup>1</sup> Soto, J. (16 de octubre de 2020). ¿Cuánta comida se desperdicia en el mundo y cómo afecta al planeta?. Greenpeace. Recuperado de <http://bit.ly/3qLuNkY>