



## Fecha de caducidad y conservación de alimentos

### Descripción

[vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]Las fechas de caducidad son responsables del **10% del volumen desperdicio alimenticio en Europa** ([leer el artículo sobre el Desperdicio Alimenticio](#)). La confusión entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente es muy frecuente. De hecho, más del 50% de los Europeos no sabe diferenciarlas. Cada fabricante define sus fechas, sin coordinación por sector o por producto. Nos encontramos entonces con fechas de caducidad en productos que no caducan (como la miel por ejemplo). Verdades sobre estas fecha y consejos de **conservación de los alimentos**, cruciales para su ciclo de vida y la salud de todos.[/vc\_column\_text][vc\_single\_image image=»2633? img\_size=»full» add\_caption=»yes» alignment=»center»][/vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

### Diferenciar fecha de consumo preferente y fecha de caducidad

Muchos tiran comida porque la fecha que aparece en el embalaje pasó. ¿Pero sabes que existen dos tipos de fechas?

- **fecha de caducidad:** fecha después de la cual el alimento se vuelve impropio al consumo.
- **fecha de consumo preferente:** fecha a partir de la cual un alimento puede perder algunas cualidades nutricionales. Sigue siendo comestible si está conservado de forma adecuada, si el embalaje no está dañado ni abombado y si presenta un aspecto, un olor y un sabor correctos. Es el caso de los siguientes alimentos:
  - miel, azúcar, especias, vinagre, sal se conservan de por vida.
  - botes de conservas: mientras no están dañadas o abombadas.
  - arroz, pasta, legumbres, harina se consumen durante meses después de la fecha indicada si se encuentran en recipientes herméticos (y que no tienen polillas).
  - mostaza, ketchup, cubos de caldo y preparaciones liofilizadas se conservan hasta meses después de la fecha. Pueden perder algo de sabor, pero no representan peligro para la salud.
  - chocolate: consumible hasta 2 años después de la fecha preferente de consumo.

Es frecuente que las fechas que aparecen sean en realidad **mucho más restrictivas** que el límite real

de consumo del producto. De hecho, para las fechas de consumo preferente, se aplican las siguientes normas:

- fecha expresada con formato día/mes/año, el producto es comestible hasta 3 meses después de la fecha.
- si está expresada con el formato mes/año, se puede consumir hasta 18 meses después de la fecha indicada.
- si sólo aparece el año, el producto se puede comer más de 6 meses después de la fecha.

Así, las fechas de consumo recomendado son una simple indicación. No representan el límite real de consumo sanitario de los productos.[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column][vc\_column\_text]

## ¿Por qué fijar una fecha de caducidad más restrictiva?

Los fabricantes son responsables de la calidad de sus productos desde la producción hasta el consumo. Algunas fechas se fijan de forma más restrictiva por **principio de precaución**. Permite asegurarse que no haya ningún riesgo sanitario. Por otra parte, permite asegurarse que los clientes disfruten la misma **calidad de producto**, sin degradación de sabor o textura. Pero algunos industriales fijan fechas más restrictivas para incitar al consumidor **comprar más seguido** sus productos.

Esa fue la razón de un escándalo en Francia. De hecho, un médico de Guadalupe denunció fechas de **caducidad de dos semanas más estrictas en productos frescos en Francia metropolitana que para la misma referencia en territorios de ultra-mar**. Por ejemplo, un queso gruyère tenía una caducidad de 40 días en Francia metropolitana, y de 180 días en territorios de ultra-mar. Por lo tanto, se votó una ley en 2013, que exige la aposición de la misma fecha de caducidad para un mismo producto, sin diferencias según el lugar de venta. Sin embargo, esta «anécdota» demostró que los industriales pueden acortar las fechas de caducidad para impulsar sus ventas.[/vc\_column\_text][vc\_column][vc\_row][vc\_row][vc\_column][vc\_column\_text]

## Consejos de conservación de alimentos

[/vc\_column\_text][vc\_single\_image image=»2635? img\_size=»full» add\_caption=»yes» alignment=»center»][vc\_column\_text]

### Conservación a temperatura ambiente

Muchos alimentos se conservan mejor a temperatura ambiente, ¡aún productos frescos! Además de la pasta, arroz, y otros alimentos secos, se conservan muy bien fuera de la nevera (con la condición que no haga mucho calor):

- en un lugar seco y oscuro: papas (patatas), cebolla, ajo pan (en una caja hermética o una bolsa para el pan).
- tomates, melón, berenjena, calabaza, mandarinas, naranjas, manzanas.

## Conservación en la nevera

Se aconseja conservar en nevera los alimentos que necesitan frescura y humedad:

- las verduras con hojas: hierbas aromáticas, lechuga, endibia, espinaca, col, acelga.
- las hortalizas de raíz: zanahoria, rábano, apio, remolacha.
- las verduras con tallo: puerro, espárragos, alcachofa.
- la fruta pequeña: frutos rojos, kiwi y frutas cortadas.

## Consejos para conservar frutas y verduras

Para **conservar la lechuga**, corto la extremidad del pie de la lechuga (como se hace con los tallos de flores antes de ponerlas en agua). Lo pongo en un recipiente con un cuarto de agua – el pie de la lechuga tiene que estar en el agua – y pongo todo en la nevera. La lechuga se conserva durante semanas!

Ciertas frutas y verduras emiten un gas que se llama etileno. Es el caso de la cebolla, pimiento, plátano, manzanas y peras. Eso **hace madurar más rápido** otra fruta y verdura. Así, si tienes un kiwi o un aguacate poco maduro, déjalo a proximidad de la verdura que emite etileno para hacerlo madurar más rápido. Evita conservar la cebolla cerca de las manzanas, ya que uno pudre el otro.

No laves tampoco tu fruta y verdura hasta el momento de comerlos, así se conservan mejor.

## Para leer más trucos y consejos

[vc\_column\_text][vc\_column][vc\_column][vc\_masonry\_grid post\_type=»post» max\_items=»-1? style=»lazy» items\_per\_page=»4? show\_filter=»yes» element\_width=»3? gap=»10? orderby=»rand» item=»basicGrid\_NoAnimation» initial\_loading\_animation=»none» grid\_id=»vc\_gid:1583094075758-bf612cf80135bb84330dbd7b32935d2e-5? taxonomies=»111? filter\_source=»category»][vc\_column][vc\_row]

### CATEGORY

1. Consumir mejor
2. Trucos y consejos

### Categoría

1. Consumir mejor
2. Trucos y consejos

### Fecha de creación

08/04/2020

### Autor

admin