

ALIMENTOS SIN CADUCIDAD

«ADIÓS AL TEMOR DE LOS PRODUCTOS PERECEDERO»



EL MIEDO A LOS ALIMENTOS CADUCADOS ES ALGO QUE PREOCUPA A TODA LA POBLACIÓN, SOBRE TODO EL TEMOR A CONSUMIRLOS DESPUÉS DEL DÍA Y MES QUE TE MARCA LA ETIQUETA, POR SI AL TOMARLOS PUDIERA OCASIONARTE ALGÚN PROBLEMA DE SALUD.

TEXTO: MARÍA RUIZ | FOTOGRAFÍA: Archivo propio

ALIMENTOS SIN CADUCIDAD

EL MIEDO A LOS ALIMENTOS CADUCADOS ES ALGO QUE PREOCUPA A TODA LA POBLACIÓN, SOBRE TODO EL TEMOR A CONSUMIRLOS DESPUÉS DEL DÍA Y MES QUE TE MARCA LA ETIQUETA, POR SI AL TOMARLOS PUDIERA OCASIONARTE ALGÚN PROBLEMA DE SALUD.

Cada vez que vamos al supermercado miramos con detenimiento el reverso del producto para ver cuándo es su final. No obstante, hay ciertos alimentos que, a pesar de la fecha máxima de consumo no les pasa factura el tiempo y su uso es ilimitado.

1- La miel

Esta es indefinida, ya que su estado de forma es formidable. A pesar del cambio de color que puede sufrir debido al tiempo, la miel es uno de los alimentos que mejor se conserva. Lo único que le ocurre es que 'envejece', es decir, va perdiendo sus propiedades si pasa un largo periodo sin consumirse. Además, según los científicos, dependiendo de dónde se guarde (en un tarro de cristal y protegida de la luz), la miel puede durar hasta cinco o seis años sin que pierda sus atributos.

2- Legumbres, pasta y arroz

Este tipo de alimentos se conservan como el primer día. Ninguno caduca, aunque sí es recomendable que permanezcan en un recipiente hermético, fresco y sin luz solar. Respecto al arroz, no corre la misma suerte el integral, que debido a la gran cantidad de aceite que contiene hace que pueda volverse rancio. Aun así, es conveniente que se guarde en un recipiente bien cerrado.

Por otro lado, en referencia a la pasta la hay de dos tipos: fresca y seca. La pasta fresca también puede consumirse a pesar de estar caducada y llega a perdurar hasta tres semanas, dependiendo del lugar en el que esté conservada. En el caso de la pasta seca, su longevidad dura en torno a uno o dos años más de la fecha del envase. Con las legumbres

ALIMENTOS SIN CADUCIDAD

ocurre lo mismo. Estas no pierden el valor nutricional a pesar del tiempo, aunque se necesitarán más minutos de cocción para ablandarlo (en el caso de cocinarlo uno o dos años después de la fecha de caducidad).

3- Azúcar, sal, cacao y canela

La vida útil del azúcar es larga y duradera. Lo único que hay que tener cuidado con este producto es que esté bien cerrado para impedir el paso de bacterias. Solo tiene que evitar la humedad y la cercanía con los insectos. Otra sustancia blanca, que también es imperecedera, es la sal. Este tipo de roca (la única comestible para los seres humanos y, posiblemente, el condimento más antiguo) se tiene que mantener en un lugar fresco y esperar a que se consuma porque, a pesar de la fecha, no caduca.

Ocurre lo mismo con el cacao y la canela. Respecto al primero, solo necesita un lugar fresco, seco y sin luz, y puede llegar hasta los seis meses, al igual que el chocolate. La única pega de este último es que, por el paso del tiempo, pueden salir manchas blancas, pero sin importancia, ya que lo único que notas es que el sabor se ha reducido progresivamente. En el caso de la canela lo que acaba perdiendo es una de sus propiedades más importantes: el aroma.

4- Aceite y vinagre blanco

Estos líquidos se mantendrán sanos y salvos después de la fecha de caducidad. Lo que hay que saber es que se tienen que conservar de forma adecuada, es decir, en un lugar fresco y sin exposiciones a la luz solar, ya que podría perjudicar las propiedades de ambos. Que nadie se asuste si en el aceite aparecen grumos superficiales, a pesar de esto sigue siendo aceptable.

5- Yogures y huevos

Dos productos que nos tienen en constante preocupación por la fecha que marca en el paquete. A día de hoy se puede decir que los yogures y los huevos no caducan.

ALIMENTOS SIN CADUCIDAD

después de la caducidad son, sobre todo si han pasado entre uno y dos años, la pérdida de propiedades como el olor, el sabor tan característico y el color. Debido al tipo de producto que es, una sustancia con poca humedad y que no aporta nutrientes necesarios en los seres humanos.

9- Conservas

Las conservas no son un peligro para la salud a pesar de estar el alimento en una lata. De hecho, algunos especialistas, muchos productos de este tipo ganan cualidades porque, al parecer, el alimento va 'madurando' dentro del envase. Habrán perdido vitaminas, pero los minerales y las proteínas serán las mismas. Eso sí, hay que comprobar que la lata no esté oxidada, hinchada o deformada, en ese caso habrá que tirarla.

10- Té, café soluble, licores fuertes y refrescos

El té, al igual que el arroz, la pasta o el cacao, se puede conservar en un lugar fresco y en este caso el tiempo de caducidad se alargará hasta los seis meses. Por su parte, si queremos que el café soluble prolongue su vida tendremos que congelarlo.

Las botellas de alcohol pueden durar para siempre. En el caso de que así sea notaremos un sabor diferente, pero tampoco exagerado como para que no nos guste. Eso sí, los licores podrían perder su aroma completamente.

Por otro lado, los refrescos pueden consumirse después de la fecha de caducidad; las bebidas con gas irán perdiendo de forma progresiva las burbujas a los nueve meses de su fecha límite, a partir de esa fecha también influirá el estado del envase ya que el material de la botella puede contaminar la bebida, si esto ocurre notaremos una acidez en el líquido poco habitual y habrá que tirarla.