

Beatriz Robles

Come seguro comiendo de todo

Una guía para comer sin riesgos y evitar los errores
más frecuentes que cometemos en la cocina



Beatriz Robles

Come seguro comiendo de todo

Una guía para comer sin riesgos y evitar los errores
más frecuentes que cometemos en la cocina



No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (art. 270 y siguientes del Código Penal) Dirijase a Cedro (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con Cedro a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© Beatriz Robles, 2020
© del prólogo, Juan Revenga, 2020
© Editorial Planeta, S. A., 2020
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona
www.editorial.planeta.es
www.planetadelibros.com

© de las imágenes del interior: © Shutterstock, 2020
© del diseño del interior: J. Mauricio Restrepo

Primera edición: junio de 2020
Depósito legal: B. 7.283-2020
ISBN: 978-84-08-22789-2
Preimpresión: J. A. Diseño Editorial, S. L.
Impresión: Egedsa
Printed in Spain – Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como **papel ecológico** y procede de bosques gestionados de manera **sostenible**

ÍNDICE

Prólogo, por Juan Revenga	13
Introducción	19
Capítulo 1. Manual de buenas prácticas	27
En el súper, ¿en qué debes fijarte?	27
No lo metas en el carro	29
¿Qué nos dicen los alimentos sobre su seguridad?	31
¿Cómo podemos conocer la duración de los alimentos frescos?	40
Orden y limpieza en casa	42
Ordena el frigo con el método FIFO	47
Tira ya ese estropajo	50
No te cortes con la tabla	51
Tiempos y temperaturas de conservación y cocción	54
¿Frigo sí o frigo no?	54
La congelación ¿es la solución definitiva?	58
Eternamente seguros...	58
... hasta que los descongelas (¡olvídate ya de la encimera!)	61
Caliente, caliente, eo...	64
Conservación de alimentos «tiquismiquis»	66
Guía exprés para alimentarte en tiempos de pandemia	70

Capítulo 2. Peligrosos conocidos	73
La cruda realidad	73
Agua cruda	76
Leche cruda	78
El huevo, ¿el alimento más polémico?	81
El más temido del restaurante	84
¿Se pueden lavar los huevos caseros que estén sucios?	84
Comida de táper, con precaución	86
Playa y montaña	87
Comer en la oficina	91
Puntos de venta pintorescos	97
Ferias, fiestas y mercados	97
Jara y sedal: caza, pesca y recolección silvestre	100
Capítulo 3. Peligrosos desconocidos	103
Microorganismos que no te esperas	103
Arroz y pasta con vida propia	103
Alimentos pochos y micotoxinas: el bueno, el feo y el malo	104
Germinados: no solo brota la semilla	109
¿Peligroso yo? Naturalmente	110
Patatas verdes, mejor lejos	111
Dame veneno, que quiero morir: plantas con cianuro	112
La rebelión de las legumbres	114
Nuez moscada: sí, pero no a cucharadas	116
Harina de almorta: el pienso que te comes	118
¿Anacardos crudos? No son lo que piensas	119
Esto sí es canela en rama	120

Con-ta-mí-na-me 	122
Mercurio en el pescado	122
Arsénico por compasión	127
No pierdas la cabeza por las gambas	130

Capítulo 4. Nuevas tendencias 135

Marinados y crudos, preparaciones estrella de los pokes y el sushi 135

Pez mantequilla: el rey del <i>sushi</i> , prohibido en Japón	137
Anisakis: miedo y asco en las tripas	140

Fashion victim de las algas 146

Carpachos y tartares, ¿placer y riesgo? 150

Técnicas culinarias novedosas (y una absurda) 154

Cocción a baja temperatura. Y los microorganismos, ¿qué?	154
Envasar al vacío ¿prolonga la vida de los alimentos cocinados?	159
¿Cocinar en el lavaplatos? Déjaselo a los <i>influencers</i>	160

No sin mi perro 162

Capítulo 5. Seguridad alimentaria y ciclo vital 165

Comer sin miedo durante el embarazo 165

Las grandes amenazas microscópicas	167
No me vuelvas loca. ¿Qué alimentos puedo consumir y cómo?	172
Otros alimentos que debes tener en cuenta	181

Biberones seguros 190

Los niños son de goma; su sistema digestivo, no 194

Miel e infusiones vegetales, ¿supersaludables? Pues no	194
¡A comer pescado! Pero eligiendo bien	196
Crustáceos: patas, sí; cabeza, no	197
Mejor que no imiten a Popeye todavía	197

Arroz, sí. Bebidas y tortitas, no	199
Riesgo de atragantamiento	202
Alimentos que hay que evitar en la alimentación infantil	203
¿Y los mayores de sesenta y cinco años?	205
Capítulo 6. Mitos y bulos: lo que siempre has creído y lo que pretenden que te creas ahora	211
Derribando mitos	216
Las intoxicaciones alimentarias son enfermedades leves	216
Si huele bien, me lo puedo comer	217
El calor lo destruye todo	218
La regla de los cinco segundos	220
La mayoría de las intoxicaciones alimentarias ocurren fuera de casa	220
La última comida que tomé es la responsable de la intoxicación	221
Los alimentos ecológicos, naturales o caseros son más seguros	222
Desmontando bulos	223
Aditivos: vamos a morir todos	223
La carne, la leche y los huevos están llenos de antibióticos y hormonas. Y si es de pollo, ¿ni te cuento!	226
Los transgénicos son el eje del mal	228
Rumore, rumore!	230
Las cápsulas de café producen cáncer	230
Es mejor freír con aceite de girasol	233
El teflón de la sartén me está envenenando	235
Agradecimientos	237
Notas	239



CAPÍTULO 1

MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

EN EL SÚPER, ¿EN QUÉ DEBES FIJARTE?

Ahora es cuando te das cuenta. No te lo habías planteado hasta el instante de abrir este capítulo, aunque tu salud depende de ello. Te lo diré muy claro: tienes que preocuparte por la seguridad alimentaria. Y debes hacerlo todo el tiempo, desde que pones un pie en el supermercado hasta que rebañas la última gota de salsa del plato. Has leído bien: desde el mismo momento en que se abren las puertas automáticas del súper, o desde que te acercas al puesto de verduras del mercado de tu barrio, hay decisiones que determinarán que los alimentos sean seguros. *Wow!*

Pero no nos pongamos dramáticos. Ya sé que descubrir que estamos rodeados de «amenazas» puede parecer abrumador. Es como quitarse la venda de los ojos y dar motivos para que campe libremente el hipocondríaco que hay en ti (y en mí). Sin embargo, verás que tu «instinto de supervivencia» —si es que podemos considerar sobrevivir a elegir bien entre estanterías rebosantes de productos— ya te está protegiendo de algunos peligros.

¿O acaso compras el yogur que tiene la tapa rota? No, ¿verdad? Bien por ti. ¿Y la lata de conservas que está un poco abombada? Ahí ya tienes dudas. No hay problema: entre tu intuición y unas pautas fáciles, no va a haber riesgo que te intimide.

Además, piensa una cosa: tenemos la suerte de que los alimentos que circulan en nuestros mercados y supermercados cumplen con todas las garantías sanitarias. Siempre, claro, que no vayas a ese tenderete sospechoso que te vende marisco de estraperlo y en cuyo mostrador puede hacerse la prueba del carbono-14 para calcular en qué siglo se limpió por última vez. Un poco de sentido común, ¡por favor!

Y sí. Es un hecho que puede haber puntos de venta que no sigan buenas prácticas. Son una proporción mínima, pero existen. La mayoría de las faltas son leves, fácilmente subsanables y no pueden detectarse en una visita rutinaria. Y por supuesto, a ti no se te puede exigir que seas experto en seguridad alimentaria y hagas una auditoría del supermercado. No es tu competencia, no estás preparado, ni tienes por qué estarlo, y confías en que tanto el comercio como las autoridades cumplan con sus responsabilidades. Pero, cuando el incumplimiento es muy evidente (y a veces es así), tener unas cuantas nociones de seguridad alimentaria nos protege. Y si, además de no comprar ningún alimento, tomamos cartas en el asunto con acciones concretas (desde pedir la hoja de reclamaciones a cursar una denuncia ante la jurisdicción penal si consideramos que puede haber un delito contra la salud pública), estaremos protegiendo a otros consumidores.

Los alimentos nos cuentan muchas cosas sobre ellos mismos, solo tenemos que estar dispuestos a prestar atención. Y la atención se entrena. El entrenamiento consiste en una dosis de conocimiento y muchos recorridos por los pasillos del súper. Te garantizo que en poco tiempo te convertirás en un intérprete del lenguaje alimentario.

Puede parecer un jeroglífico con su dosis de pesadilla. ¿No era suficiente con saber el valor nutricional de los alimentos? ¿Ahora también tenemos que fijarnos en que sean seguros?

Echa el freno. En realidad, llevamos haciéndolo toda la vida.

¿O acaso no miramos la fecha de caducidad del gazpacho antes de meterlo en el carro? Definitivamente, sí. ¿Compráramos un pescado que oliese mal? Rotundamente, no.

No se trata de ser inspectores de sanidad. Se trata de ordenar todo ese conocimiento intuitivo, saber en qué se basa y darle forma para que pueda resultarnos útil. Y también para que esas creencias falsas que llevamos generaciones arrastrando no distorsionen la realidad y nos hagan temerosos, condicionando nuestras elecciones.

No lo metas en el carro



Ahora voy a abrir un melón —pediré perdón eternamente por el chascarrillo—, porque hay una práctica que se está extendiendo en muchos establecimientos y que ofrece dudas sobre su seguridad. Sí, justamente me refiero a la venta de melones y sandías cortados por la mitad y envueltos en film transparente en la propia tienda, que además muchas veces están colocados en zonas sin refrigerar. Lo diré claramente: entraña riesgos. Al cortar la fruta, estamos rompiendo la protección natural que ais-

la la parte comestible del ambiente. Las frutas y las verduras pueden tener en su superficie microorganismos patógenos como *Salmonella*, *Listeria* o *Escherichia coli*, de manera que, si no se lavan correctamente antes de cortarlas, pueden pasar al interior. También puede haber una contaminación procedente del operario o de los utensilios de cortado. Si la fruta cortada no se mantiene refrigerada, se favorece el crecimiento de los microorganismos y, como es un alimento listo para el consumo, no hay ningún tratamiento posterior que mejore sus características higiénicas. Es un producto que yo, por sistema, no compro.

Hay otros alimentos que conviene mantener lejos de nuestra cesta: los que un día fueron perfectos y la vida (y otros clientes del súper) convirtió en desperdicio. Es un hecho: no siempre somos los compradores ideales, y con los productos que no han pasado por caja a veces nos portamos muy regular.

En nuestro recorrido podemos encontrarnos con alimentos descolocados, tristes envases solitarios en medio de estanterías que no les corresponden. Envases de yogur en la zona de la fruta o galletas compartiendo balda con el lavavajillas. Si un alimento requiere refrigeración y está fuera de la cámara, no debemos cogerlo. Tampoco rescatar el que esté colocado cerca de los productos de limpieza por error, dejadez o arrepentimiento de otro cliente.

¿Qué pasa con los envases que están un poco golpeados? Pues que también hay que descartarlos, incluso aunque no se aprecie ninguna pérdida visible de producto y estén aparentemente limpios. Las latas y los briks deteriorados pueden presentar roturas mínimas que afectan a la integridad del envase y pueden suponer un riesgo, al perderse las condiciones de esterilidad. Y esto se aplica también a los paquetes que han perdido el vacío.



Si un envase está roto o pierde producto, el alimento no es seguro. Conviene verificar si los paquetes que hay alrededor se han manchado con restos y, en ese caso, no comprarlos, porque pueden ser un foco de contaminación microbiológica.

En nuestro recorrido por el súper debemos dejar los productos congelados para el final. Y si llevamos una bolsa isotérmica para conservar la cadena de frío y procuramos llegar a casa rápido para meterlos en el congelador —sin pararnos a tomar el aperitivo en una terraza en pleno agosto—, nos nombrarán consumidor del año.

Deben ser los últimos en entrar en el carro, pero no bajemos la guardia. Si encontramos escarcha, el producto está blando o al coger la bolsa vemos que el alimento está apelmazado, es mejor descartarlo. Estos son indicios de que se ha roto la cadena de frío y, además de que ha podido disminuir su calidad sensorial —por ejemplo, con cambios indeseables en la textura—, su consumo puede suponer un riesgo.

¿Qué nos dicen los alimentos sobre su seguridad?

La información más valiosa que vamos a encontrar está en la etiqueta. Ahí no hay margen para la duda. Y si hablamos de etiqueta, hablamos de alimentos envasados. Es cierto que los alimentos que se venden envasados en el momento, como los pescados o la charcutería, muestran algunos datos expuestos en carteles a la vista del público, pero esa información no es

estrictamente una etiqueta, ni nos va a dar pistas sobre la seguridad alimentaria del producto. En estos casos tendremos que «tirar» de otros recursos.

Pero volvamos a los envasados. El dato más obvio que nos da la etiqueta es la fecha de duración mínima. Sí. Esos dígitos que buscamos en una lata de alcachofas que nos ha acompañado en dos mudanzas y ha visto nacer a nuestros hijos. La lata que ya es parte de la familia por el dudoso mérito de haberse quedado olvidada al fondo de la despensa. Leer la etiqueta en busca de la temida fecha va casi irremediablemente unido a la frase «no pasará nada». Después de todo, si nos ha acompañado tanto tiempo y pretendemos comérmola ahora, es porque realmente es nuestra única opción: una opción desesperada.

En ese caso, nuestra elucubración va por buen camino. Las probabilidades de que pase algo por comer una conserva pasada de fecha son infinitamente pequeñas. Concretamente, tenemos una posibilidad entre un billón de que aparezca una toxoinfección alimentaria.

El dato es preciso porque es el que utiliza la industria para calcular sus tratamientos de esterilización: se considera que una conserva es segura si hay una posibilidad entre un billón de que haya una espora de *Clostridium botulinum* en un bote. El *Clostridium botulinum* se toma como referencia porque es una bacteria muy peligrosa: produce la toxina botulínica (sí, la misma que se inyecta para evitar las arrugas —todos tranquilos, esa aplicación es segura—), que afecta al sistema nervioso e impide la transmisión del impulso en las células musculares, produciendo parálisis y muerte en pocas horas. Además, este microorganismo es difícil de eliminar porque produce esporas, estructuras muy resistentes que soportan temperaturas muy elevadas. Así que se considera que, si el tratamiento térmico es suficiente como para destruir las esporas de *Clostridium*, el alimento es seguro. Lo sé, hay una

posibilidad entre un billón de que nos toque el bote que tiene la espora. Pero la esterilidad total no existe, tratamientos más intensos destruirían el alimento y, teniendo en cuenta que la probabilidad de que nos toque el euromillón es de una entre 116 millones, una probabilidad de uno entre un billón es un riesgo asumible.

Es evidente que esa relativa tranquilidad con la que nos comemos las conservas «caducadas» desde hace meses no la tendríamos ante una bandeja de carne o una ensalada de bolsa que hayan superado la fecha tan solo por unos días. Y hacemos bien.

Esta diferencia también se refleja en la etiqueta, porque hay dos formas de expresar el tiempo que «dura» un alimento: la fecha de duración mínima (la que se conoce como «fecha de consumo preferente», y así la llamaré a partir de ahora), que es la que se utiliza en alimentos de larga duración; y la fecha de caducidad, que se emplea en alimentos muy perecederos.

La normativa establece que la «fecha de consumo preferente» es la duración mínima en la que el alimento conserva sus propiedades específicas si se almacena correctamente. Es decir, hasta esa fecha, sus propiedades sensoriales van a ser las esperadas por el consumidor. A partir del día señalado, pueden aparecer sabores extraños, aromas rancios, se puede perder la textura..., pero el alimento continúa siendo seguro. Aunque ya no sea tan apetecible.

La fecha de consumo preferente se aplica a productos que por sus características (pH, actividad de agua, contenido en nutrientes, cantidad de sal, etcétera) no son un buen medio para que se reproduzcan los microorganismos; o a alimentos que han recibido un tratamiento que los elimina (como la esterilización de las conservas). A veces, incluso se suman ambas barreras —las condiciones de los alimentos más el tratamiento—, garantizando todavía más la inocuidad.



¿Qué es la actividad de agua?

No es la cantidad de agua que tiene un alimento, sino la parte de esa agua que está disponible para que los microorganismos puedan utilizarla (igual que nosotros, la necesitan para vivir). Así, un hielo es cien por cien agua, pero su actividad de agua es mínima.

La expresión «consumir preferentemente antes de...» nos indica que se aplican los criterios de duración mínima y que, superada esa fecha, el alimento sigue siendo seguro.¹ Aunque probablemente su calidad organoléptica —esa que se refiere a sus características sensoriales, como el color, el olor, el sabor, el aroma o la textura que determina que sea o no apetecible— habrá empeorado y no cubrirá nuestras expectativas.

Pero, como para toda regla, hay una excepción: los huevos. Cada huevera lleva impresa la fecha de consumo preferente, que, según establece la normativa, es de veintiocho días después de la puesta como máximo.² Esta información también puede indicarse en la cáscara de forma voluntaria.



Los huevos no deben consumirse pasada la fecha de consumo preferente. Alargar la fecha aumenta el riesgo de contraer una enfermedad de transmisión alimentaria: la salmonelosis. Cuantos más días pasen desde la fecha marcada, más papeletas para sufrir una intoxicación.



¿Qué pasa si me paso de fecha?

La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés) ha estudiado cómo se incrementa el riesgo de contraer una intoxicación alimentaria al extender la fecha de consumo. Si tomamos huevos poco hechos una semana después de la fecha de consumo preferente, el riesgo relativo aumenta un 50 por ciento. Si apostamos fuerte y nos lo comemos un mes y medio después de dicha fecha, ese riesgo se incrementa un 250 por ciento.

El incremento del riesgo relativo quiere decir que, si las probabilidades de contraer una salmonelosis comiendo huevos poco hechos son del 0,003 por ciento, «mejoramos» —y con «mejorar» me refiero a que el riesgo será aún mayor— esos números, hasta un 0,0045 por ciento cuando pasa una semana de la fecha y un 0,01 por ciento si nos vamos al mes y medio. Parecen incrementos pequeños, pero no lo son a escala poblacional.

Podemos encontrar la fecha de consumo preferente —recordemos, la que solo nos indica la calidad sensorial u organoléptica del alimento— en las conservas, pero también en congelados, frutos secos, legumbres, arroz, pasta, alimentos deshidratados, bollería y panadería (siempre que los productos no lleven cremas), aceites, alimentos listos para el consumo que se venden en briks, como purés o sopas, bebidas, etcétera.

En la otra cara de la moneda tenemos los alimentos microbiológicamente «muy perecederos», que son los que, tras poco tiempo, pueden suponer un peligro inmediato para la salud.³ En este tipo de productos el criterio que determina su duración no es la calidad organoléptica, sino la seguridad.

Podemos distinguirlos perfectamente porque cambia la manera de expresar su duración y, en lugar de «consumo preferente», lo que se indica es la «fecha de caducidad». Debemos actuar en consecuencia: pasado ese límite, la inocuidad del alimento no está garantizada y no debemos consumirlo.

La fecha de caducidad aparecerá en carnes y pescados envasados; lácteos, como quesos frescos, yogures, cuajadas y postres; o alimentos preparados listos para consumo que se encuentran en la zona de refrigerados (sopas frías, platos de pasta pasteurizados, productos cárnicos loncheados envasados, algunos patés, carnes asadas, pescados cocinados...).



Los alimentos pueden estar en perfecto estado «de revista» y contener microorganismos patógenos (puedes encontrar más información al respecto en el capítulo 6).



¿Qué es la vida útil de un alimento?

Es el plazo que hay desde que se elabora o envasa hasta el momento en que pierde sus propiedades organolépticas. Es decir, el tiempo que mantiene su calidad. Eso sí, para que ese periodo se cumpla hay que respetar las condiciones de conservación que necesita.

Algunos alimentos envasados no tienen por qué incluir la fecha de duración mínima. No nos molestemos en buscarla en las

frutas y las hortalizas frescas (siempre que no se hayan pelado o cortado), los vinos, las bebidas con una graduación alcohólica de un 10 por ciento o superior, los productos de panadería y repostería que se consumen normalmente en veinticuatro horas tras su fabricación, los vinagres, la sal, los azúcares sólidos, los productos de confitería que están elaborados casi completamente con azúcar y el chicle. No aparece y es perfectamente legal.

Hablando de legalidad, ¿quién establece la duración de los productos? ¿Está regulado de alguna manera? Pues, salvo honrosas excepciones, como el huevo, no hay una normativa y la responsable de establecer esa fecha es la industria que pone el alimento en el mercado. Tiene lógica, porque la duración del alimento va a depender de las materias primas, de la composición, del tratamiento tecnológico, de las condiciones de envasado y almacenamiento...; es decir, de variables específicas que cambian de una empresa a otra.

Para fijar la fecha se analizan todas las características del producto, incluyendo sus atributos organolépticos, físico-químicos y sus cualidades microbiológicas, y se determina cuál es el límite de calidad. Es decir, se decide en qué grado puede deteriorarse y seguir siendo aceptable.

Un apunte muy importante: la fecha indicada, independientemente de que se trate de «consumo preferente» o de «caducidad», siempre se refiere a lo que dura el alimento en su envase sin abrir. En el momento en que destapamos, rompemos, rasgamos o hacemos cualquier cosa al envase que permita que el alimento entre en contacto con el aire, debemos mantenerlo refrigerado y consumirlo en un plazo breve. Es lo que se conoce como «caducidad secundaria».

¿De qué plazo hablamos? De nuevo, la etiqueta es nuestra mejor aliada: en ella podemos encontrar las condiciones de conservación y la fecha límite de consumo una vez abierto el envase,

en leyendas como «una vez abierto conservar en el frigorífico y consumir en un plazo de tres días». No es una información obligatoria, pero sí aparece en muchos productos y, aunque quizá ni siquiera habíamos reparado en ella, nos da pautas muy útiles para mantener la seguridad.

Lo que ya tienes claro...

Tipo de fecha	¿Cuándo se usa?	¿Qué nos dice?	¿Puede consumirse superada esa fecha?	Excepciones
Fecha de caducidad	En alimentos muy perecederos	Que el alimento es seguro hasta esa fecha	No, el alimento no es seguro	No hay
Fecha de consumo preferente	En alimentos duraderos	Que el alimento mantiene sus propiedades sensoriales hasta esa fecha	Sí, puede haber cambios en las propiedades sensoriales, pero sigue siendo seguro	Huevos: indican «consumo preferente», pero no son seguros a partir de entonces y no deben consumirse

El dilema del yogur

En las tertulias familiares se debate más sobre la duración del yogur que sobre la situación política, que ya es decir. Tenemos desde el espécimen temerario, que se come los yogures en cualquier circunstancia sin importar si han sobrepasado la fecha límite en semanas, meses... o años, y no entiende el riesgo de tenerlos días fuera del frigo, hasta el prudente que raya en la hipocondría y los tira a la basura si ve un poco de liquidillo en la superficie (un error, por cierto, porque ese líquido no sig-

nifica que esté deteriorado, y además contiene nutrientes interesantes, como las proteínas del suero). Los dos se equivocan.

En 2014, la nueva normativa del yogur eliminó el requisito obligatorio de indicar la fecha de caducidad, así que cada productor puede establecer una fecha de consumo preferente o de caducidad según sus estudios de vida útil, y la mayoría de ellos han apostado por dejar la fecha de caducidad. Esto es porque los yogures no son eternos. Es verdad que su pH es muy bajo (la normativa exige que sea igual o inferior a 4,6) y esto, unido a la refrigeración, evita que crezcan la mayoría de los microorganismos patógenos.

Pero después de la fermentación no hay tratamiento térmico, lo que hace que los mohos y las levaduras que pueden haber contaminado el producto no se destruyan, y estos sí pueden crecer en estas condiciones y elaborar micotoxinas. La industria es la que conoce la composición de su producto (si se añaden otros ingredientes, como frutos secos o frutas, hay más posibilidades de contaminación), su proceso de fabricación y los equipos que utiliza, y lo tiene en cuenta para determinar la duración (que generalmente oscila entre las cuatro y las siete semanas).⁴

Así que productos aparentemente tan iguales como los yogures naturales de distintas marcas, o incluso diferentes gamas de una misma empresa, pueden llevar indicaciones distintas. Si mencionan una fecha de caducidad, hay que respetarla.

Ten en cuenta que hablamos de yogures que se encuentran refrigerados. Si compras yogures «pasteurizados después de la fermentación» (de esos que se conservan meses a temperatura ambiente), la fecha que indicarán es de consumo preferente, porque han recibido un tratamiento térmico después de fermentar. Como desventaja, a diferencia de lo que pasa con el yogur «normal», los microorganismos «buenos» ya no están vivos.

¿Cómo podemos conocer la duración de los alimentos frescos?

No rebusques en los carteles del súper o de tu tienda del barrio: la legislación no exige que se indique la fecha de caducidad en alimentos como la carne, el pescado, la fruta o las verduras que se venden sin envasar.

¿Qué hacemos entonces? Lo primero, confiar en el supermercado. Si trabaja correctamente y aplica la ley —que es lo que ocurre en la inmensísima mayoría de los casos—, solo pondrá a la venta productos frescos y seguros. Y eso incluye cumplir con requisitos como que las frutas y las verduras estén sanas, limpias y sin insectos⁵ o que la carne fresca se presente en vitrinas refrigeradas a una temperatura concreta.⁶

Pero nuestro conocimiento también puede ayudarnos; especialmente, al escoger productos altamente perecederos como el pescado. Aquí vamos a tener suerte, porque hay un montón de características que nos informan sobre su frescura mucho antes de que tengamos que vérnoslas con los peces de Ordenalfabetix (a los que hay que reconocerles su utilidad como proyectiles).



Los pescados frescos se caracterizan por tener una piel con pigmentos vivos y tornasolados, una mucosidad cutánea transparente, el ojo abombado y brillante (evita los que tengan coloraciones lechosas), con una carne firme y branquias de color vivo (rojo, en el pescado azul), y con olor a algas que no es desagradable en absoluto.



En España, ¿pueden venderse alimentos que hayan superado la fecha de duración mínima?

La normativa prohíbe la venta de alimentos que no sean seguros,⁷ que es justo lo que pasa cuando se supera la fecha de caducidad. Por lo tanto, en el caso de los alimentos que llevan fecha de caducidad no hay duda: no pueden comercializarse.

La situación es distinta con los alimentos que superan la fecha de consumo preferente. La EFSA y el Parlamento Europeo han manifestado que su comercialización está permitida si la empresa que lo pone a la venta puede asegurar que se cumple la legislación alimentaria.⁸ Algunos países de la Unión Europea apuestan por su venta y es perfectamente legal en esos Estados. Encontramos proyectos en el Reino Unido, Irlanda o Dinamarca donde hay supermercados de apariencia convencional en los que se pueden encontrar productos que tienen el envase dañado, un etiquetado incorrecto o han superado el plazo de duración mínima.⁹

En nuestro país, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) se ha pronunciado y considera que ambas fechas, la de consumo preferente y la de caducidad, indican el momento concreto en que termina el periodo de comercialización del producto y debe retirarse de las estanterías. Por tanto, en España esta venta no está permitida.¹⁰



En resumen

1. Evita comprar frutas y verduras cortadas y envueltas en film transparente en zonas sin refrigerar.
2. Descarta los productos descolocados, los envases golpeados u olvidados en estanterías que no les corresponden.
3. Si el alimento congelado tiene escarcha, está blando o apelmazado, ¡no lo cojas!
4. No comas alimentos que hayan superado la fecha de caducidad.

Siempre debes dejar los congelados para el final. Y si llevas una bolsa isotérmica para conservar la cadena de frío, mejor.

ORDEN Y LIMPIEZA EN CASA

Ahora todo depende de ti. Menuda responsabilidad. Hemos comprado alimentos seguros y de calidad, y podemos estropearlo todo en el último momento. Pero no vamos a dejar que pase. Eso sí, no podemos confiar en la suerte y tenemos que interiorizar algunas normas (fáciles, lo prometo).

Empecemos por tenerlo todo a punto. La señorita Rottenmeier que llevo dentro se apodera de mí para decirte que el orden y la limpieza en la cocina son la base de la seguridad alimentaria en casa. Podemos debatir otras cosas, pero en esto soy inflexible.



La seguridad alimentaria también dependerá de la planificación y del espacio de almacenamiento que tengamos en el hogar. Una ensalada envasada que caduca dentro de dos días es perfectamente segura si la consumimos entera mañana, pero es un riesgo si la tenemos en la nevera una semana.

Y si hay un elemento al que tendríamos que adorar cual tótem vikingo es el frigorífico (sí, y el congelador también, aunque un paso por detrás). Prácticamente, le debemos nuestro estilo de vida: compramos una vez a la semana, los alimentos frescos no se estropean, podemos preparar comidas y tenerlas listas para descongelar en cualquier momento. No se me ocurre un electrodoméstico mejor.

Así que no entiendo por qué le prestamos tan poca atención. O dime, ¿sabes a qué temperatura lo tienes programado?, ¿cuándo lo limpiaste por última vez? Lo dicho, un pobre olvidado... hasta hoy.

Partamos de algo muy básico: la nevera y el congelador tienen que estar limpios. La frecuencia depende del tipo de equipo que tengas —los *no frost* son mucho más prácticos porque se forma menos hielo en la parte del congelador—, pero es bastante razonable limpiarlo cada tres meses.

Antes de higienizarlo, hay que sacar todos los alimentos que hay en el interior y mantenerlos a baja temperatura. Si vives en el norte y es pleno invierno, es muy socorrido meterlos en bolsas limpias y sacarlos a la terraza. Pero como limpiar el frigo no parece razón suficiente para mudarse a Finlandia —o a la montaña de León, que es más o menos lo mismo—, tenemos otros aliados: las

neveras o bolsas isotérmicas y la velocidad. El objetivo es que no pasen más de dos horas (una hora si estamos en los meses cálidos) a temperatura ambiente.



Limpia el frigorífico en tres pasos

1. Sacar todas las piezas móviles, bandejas y accesorios, y frotar todas las superficies, incluidas las gomas de las puertas, con agua y jabón o con un limpiador no corrosivo.
2. Tras aclararlo, sécalo con papel de un solo uso (los trapos de cocina pueden acumular y esparcir suciedad).
3. Y ya que tienes que encenderlo de nuevo, es buen momento para comprobar que la temperatura programada en la nevera es de 4 °C (grados centígrados) o menos, y la del congelador igual o menor a -18 °C. Por encima de esas temperaturas, puede haber problemas de seguridad alimentaria.

¿Hay algo más repugnante que coger un yogur con la tapa manchada con una mezcla de sangre y fluidos del pescado que hemos puesto encima?

Es absurdo tener un frigorífico impoluto si dentro metemos los alimentos arbitrariamente, haciendo un tetrís y creyendo que el criterio para colocarlos es «que quepan». El frío no es un armario del trastero donde va todo lo que no sabes dónde poner y que al final te da miedo abrir, y tampoco obra milagros: no esperes que un alimento con mala calidad microbiológica «mejore» por estar «a la fresca», ni que las sobras del cocido te duren un mes.

Para empezar, los alimentos tienen que meterse limpios y bien envasados. Si están contaminados y entran en contacto con

las superficies o con otros alimentos, repartirán los microorganismos por toda la nevera.

Esto supone que, en lugar de arrojarlas al cajón del frigo nada más llegar de la compra, hay que cortar las partes dañadas de las frutas y de las verduras enteras, cepillarlas si tienen una cáscara dura (como los melones, sandías, calabacines...) y lavarlas abundantemente con agua del grifo, secándolas con papel de cocina. Si tuviésemos el frigorífico como los chorros del oro y siguiésemos todas las recomendaciones higiénicas, no haría falta volver a lavarlas antes de consumir. Pero asúmelo: no siempre somos tan limpios como pensamos y en el frigorífico pueden contaminarse de nuevo, así que lo prudente es seguir las instrucciones del recuadro inmediatamente antes de consumirlas.



Cómo hay que lavar las frutas y las verduras

1. Méteelo en la cabeza: todas las frutas y las verduras tienen que pasar por el chorro del grifo, las vayas a consumir con piel o peladas. En la piel puede haber microorganismos que arrastramos con el cuchillo al interior al pelarlas. Así que lo primero es lavar.
2. Si, además, se va a comer la fruta con piel o las verduras crudas, hay que ser más radical y desinfectar en agua con lejía. ¿Y cómo? Manteniéndolas cinco minutos en tres litros de agua que lleven 4,5 mililitros de lejía (una cucharada de postre) y aclarándolas muy bien con agua una vez que pase ese tiempo. Y, por cierto, esto se aplica también a las hierbas aromáticas y a los brotes.
3. Eso sí, asegúrate de que la lejía indica «apta para desinfección de agua de bebida».¹¹



¡Recuerda! Las ensaladas «de bolsa» que indican «lavada» o «lista para el consumo» no deben volver a lavarse. No se mejora su seguridad y podemos estar contaminando el producto con los microorganismos que haya en las superficies que toquen o en nuestras manos.¹²

En cuanto a otros alimentos frescos, como las carnes y los pescados, cada uno necesita su trato especial. Hay que limpiar bien el pescado: lo evisceramos y lavamos abundantemente bajo el grifo y ya está listo para entrar en el envase hermético donde pasará sus breves días de frío. Pero la carne es otro cantar: no la laves. Insisto: no la laves. Eso no va a mejorar la seguridad alimentaria y solo vas a conseguir esparcir por toda la cocina los microorganismos que pueda tener. Eso sí, hay que pasarla a un envase adecuado y de ahí, directa a la nevera.

Y sí. Los huevos deben guardarse refrigerados. Y no. No se te ocurra lavarlos antes de ponerlos en el frío. Como mucho, puedes hacerlo inmediatamente antes de cocinarlos.



¿Por qué hay que refrigerar los huevos en casa si en el súper están a temperatura ambiente?

Los huevos son muy sensibles a los cambios de temperatura. Si durante el transporte y el almacenamiento pasan de frío a calor, se condensa agua en su superficie y esto puede facilitar la entrada de microorganismos a través de la cáscara al interior. Pero, en casa, siempre en el frío.