

Esto pasa si te comes un alimento caducado:

El Ciudadano · 25 de noviembre de 2015



Los días pasan y la nevera está llena de productos que ni has probado. ¿Los tiras a la basura o te los comes, exponiendo tu salud a algún que otro susto? ¿Te la juegas? Resolvemos todas tus dudas.

Lo primero que tienes que saber **diferenciar es entre fecha de caducidad y fecha de consumo preferente**. ¿Qué alimentos son perecederos y cuáles no?

Enrique García, portavoz de [OCU](#) (Organización de Consumidores y Usuarios) y experto en la materia, explica todo lo que necesitamos saber respecto a este tema:

“La **fecha de caducidad** se indica en **productos que son muy perecederos y con riesgo microbiológico**. Duran pocos días y, **una vez vence, el producto no debe consumirse** ya que hay riesgos de que se encuentre en mal estado y puede ser peligroso por la presencia de bacterias patógenas. Por su parte, **los que tienen fecha de consumo preferente pueden ingerirse aunque hayan vencido**, pueden haber perdido parte de sus propiedades (o cambios en su aroma o sabor) pero no hay riesgo microbiológico”, explica.

Resuelta la duda teórica, pasemos a la práctica.

Carne

Tiene fecha de caducidad y el riesgo es alto. “No es aconsejable consumirla después de la fecha indicada”, advierte el experto, y nos da un truco para no tener que tirar la bandeja: unos días antes de que caduque, congélala. Ídem con el pescado, salmón ahumado, jamón cocido... Eso sí, después de descongelarlo, solo dura 24 horas.

Huevos

Los huevos también tienen fecha de caducidad y no es negociable. Está demostrado que comer huevos caducados supondría incrementar el riesgo de intoxicaciones. No puedes consumirlos si vence su fecha.

Yogur

El yogur tiene fecha de consumo preferente, por tanto, se puede consumir después de la fecha indicada en el envase. ¿Cuánto? Depende de la conservación. Nuestra recomendación es guiarse por los sentidos. Si tiene mal aspecto u olor, ¡no lo comas!

Platos preparados

La comida precocinada suele tener fecha de caducidad por lo que no deberías comerla una vez que haya vencido, pero también admiten congelación (excepto las que contienen verduras, ya que se estropea mucho la textura). Como con la carne, una vez descongelado, es de consumo inmediato.

¿Te ha ayudado?

Te daremos un listado exprés de alimentos que **sí** puedes comer aunque venza la fecha: pan de molde, patatas fritas (no abusos), frutos secos, bollos (ejem...), galletas, refrescos, alcohol (en su justa medida...), pasta, arroz, legumbres, mermelada, mantequilla, embutidos, quesos curados, sopa de sobre y *bricks* de tomate frito.

Eso sí, usa el sentido común, si la textura, color u olor ha cambiado... ¡a la basura!

Fuente: [Cosmohispano](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)