

La vida útil de los alimentos

La vida útil de un alimento indica el tiempo que transcurre desde su elaboración hasta su deterioro, y factores como la temperatura, la luz o el oxígeno, pueden hacer variar este periodo. Es, en definitiva, el tiempo durante el que el alimento debe conservar sus características sensoriales, físicas, químicas, funcionales o microbiológicas y, en caso necesario, cumplir con la información nutricional indicada en la etiqueta siempre y cuando se almacene correctamente.

La legislación es clara a este respecto y en cuanto al marcado de fechas de los productos establece dos tipos de fechas:

- La fecha de duración mínima: 'consumir preferentemente antes de' que indica la fecha hasta la cual los alimentos conservan sus propiedades específicas cuando son correctamente almacenados y que incluye aspectos organolépticos y nutritivos.
- La fecha de caducidad: en el caso de productos alimenticios microbiológicamente muy perecederos y que por ello puedan suponer un peligro inmediato para la salud humana después de un corto período de tiempo, la fecha de duración mínima se cambiará por la fecha de caducidad, expresada mediante la leyenda 'fecha de caducidad', seguida de la misma fecha o de una referencia al lugar donde se indica la fecha en la etiqueta. Dichas informaciones se completarán con una descripción de las condiciones de conservación que habrán de respetarse.

Algunos alimentos no requieren indicaciones de fecha de duración, como frutas y hortalizas frescas sin procesar, vinos, productos de panadería de consumo inmediato, sal de cocina y vinagres, azúcar, productos de confitería elaborados casi de forma exclusiva con este ingrediente o gomas de mascar.

En cuanto a la lista de datos obligatorios en el etiquetado de alimentos se mantiene la exigencia de la fecha de duración mínima o la de fecha de caducidad.

¿A quién le corresponde establecer la vida útil?

Como regla general, salvo disposición específica, la decisión de indicar 'fecha de caducidad' en lugar de 'consumir preferentemente antes de' es tomada por el operador

de la empresa alimentaria. También el empresario de la industria alimentaria es el principal responsable de la seguridad alimentaria, y será él quien determine la fecha de caducidad o de consumo preferente de las comidas que comercialice, de manera que se garantice la seguridad del producto.

Por otra parte, los empresarios de las industrias alimentarias responsables de la fabricación de los productos alimenticios realizarán estudios microbiológicos para investigar el cumplimiento de los criterios a lo largo de toda su vida útil.

Una vez establecida y declarada la vida útil, sea la que sea la indicación elegida, se transforma en un contrato entre la empresa alimentaria y sus clientes, hasta el punto de que el alimento mantenido en las condiciones de almacenamiento indicadas, dura como mínimo hasta la fecha indicada. Al objeto de estar seguros con la fecha de caducidad indicada, las empresas deben haber hecho todo lo necesario para establecer una fecha de caducidad correcta. El etiquetado de un producto con una fecha implica que es la correcta. Por tanto si se etiqueta un alimento con una fecha incorrecta, la empresa es susceptible de ser expedientada.

Por todo lo anterior, conviene saber que si se adquiere un alimento 'pasado de fecha' se tiene derecho a que el vendedor/proveedor lo restituya por uno cuya fecha de caducidad o de consumo preferente no haya pasado.

¿Cuál es la vida útil de un alimento?

Todos los alimentos se estropean y lo hacen de modo distinto y con diferente ritmo. Incluso en los casos excepcionales como el queso o el vino, en los que la aceptación del producto mejora con el almacenamiento (maduración/crianza), su calidad se deteriora sin excepción una vez superado su punto óptimo de calidad. Siendo preciso no caer en generalizaciones excesivas, la mayoría de los casos de deterioro de los alimentos pueden explicarse por medio de uno o más de los siguientes mecanismos:

- Aumento o disminución del contenido en humedad y/o vapor de agua por transferencia de los mismos.
- Transferencia física de oxígeno, olores o aromas.
- Cambios inducidos o iniciados por la exposición a la luz diurna o artificial.
- Cambios químicos o bioquímicos.

- Cambios microbiológicos.

En cualquier caso, la temperatura es el factor individual ambiental más importante y ejerce su influencia sobre todos los mecanismos citados. Siendo por tanto preciso evaluar su efecto en cualquier estudio de caducidad.

Por tanto, el primer paso a dar en el estudio de la caducidad de un producto es conocer su mecanismo de deterioro. El modo en que los alimentos se estropean y la duración de su vida útil va a estar influenciado por varios factores, que son las propiedades del producto final y del medio ambiente en que se elaboró, almacenó, distribuyó y utilizó, y se dividen en:

- Factores intrínsecos: materias primas, composición y formulación del producto, estructura del producto, presentación del producto, actividad de agua, valor del pH y acidez total, y disponibilidad de oxígeno y potencial redox.
- Factores extrínsecos: elaboración, higiene, sistema y materiales de envasado, y almacenamiento, distribución y exposición en el punto de venta.
- Otros factores: manipulación y utilización por el consumidor, y consideraciones comerciales.

Además, también son posibles las interacciones entre los factores intrínsecos y los extrínsecos.

¿Y si ya se ha abierto el envase?

Las fechas, tanto de caducidad como de consumo preferente, están establecidas por el fabricante según estrictos criterios sanitarios y de calidad en unas condiciones de conservación estándar (temperatura, humedad, luz solar) recomendadas en el envase.

Si el envase protector está deteriorado o el producto se abre, las condiciones de conservación cambiarán, por lo que las fechas de consumo preferente o caducidad serán diferentes. En la mayoría de los casos, el fabricante establece el tiempo y nuevas condiciones de conservación una vez abierto el envase del producto.

¿Se puede alargar la vida útil de un alimento?

Los métodos para prolongar la vida útil deben basarse en el conocimiento de los diferentes mecanismos implicados en el deterioro de los alimentos. Desde un punto de vista puramente científico, la capacidad de alargar la vida útil de los alimentos refleja el aumento del conocimiento de los mecanismos implicados en su deterioro.

Un buen conocimiento de las tecnologías de conservación que proporcionan la seguridad y estabilidad microbiológicas pueden ser de ayuda en la selección del método más apropiado para alargar la vida útil. Habitualmente, las tecnologías de conservación de los alimentos usan los siguientes mecanismos:

- Inactivación de los microorganismos, como en el caso de la pasteurización, esterilización, elaboración a alta presión, irradiación.
- Impedir o inhibir el crecimiento bacteriano, por refrigeración, congelación, curado, envasado al vacío o en atmósfera modificada, acidificación, fermentación, adición de conservantes.
- Restricción de acceso de los microorganismos a los productos, mediante el procesado aséptico, descontaminación (de materias primas, plantas de producción y ambiente), envasado.

En la práctica, estas técnicas pueden ser utilizadas independientemente o, lo que es más frecuente, en combinación. Hoy en día existe la tendencia de usar procesos que permitan obtener productos menos tratados o conservados, sin poner en peligro su seguridad y, a menudo, de mayor calidad, tanto real como percibida. Estos procedimientos, que utilizan los factores conservantes en conjunto para dañar menos la calidad del producto, se han denominado tecnologías de obstáculos.

Debido a los avances realizados en las tecnologías de envasado, muchos productos pueden tener más vida útil de la que tienen reconocida oficialmente. La cuestión es que se deben valorar, a la luz de las nuevas evidencias científicas, los periodos de vida útil, pero siempre garantizando la máxima seguridad alimentaria, teniendo presente que sólo deben ampliarse las fechas de caducidad cuando estudios científicos sólidos demuestren que no existe riesgo para el consumidor.

¿Y en nuestro centro?

La seguridad en la alimentación no sólo depende de una fecha por lo que hay que tener en cuenta dónde y cómo se conservan y manipulan los productos. Una vez tenemos los alimentos, es fundamental tener el almacén en orden. El lugar destinado a almacenar alimentos, además, debe tener capacidad suficiente, ser un lugar fresco, seco y con una ventilación adecuada, y donde se almacenarán sólo los alimentos que pueden mantenerse a temperatura ambiente, como legumbres, cereales y derivados (harina, pastas, galletas), azúcar, sal, café, cacao, especias, aceite, leche esterilizada o conservas.

La mayoría de frutas y verduras pueden conservarse a temperatura ambiente en un ambiente seco, fresco y muy bien ventilado, pero aumentaremos la vida útil si los conservamos en refrigeración. Al ser alimentos de rápido deterioro, es imprescindible realizar una cuidadosa inspección diaria de su estado. Las semiconservas, como las anchoas y algunos envasados al vacío (fiambres, salmón ahumado), y los productos pasteurizados necesitan temperaturas de refrigeración.

Los alimentos, aunque estén envasados, no deben entrar nunca en contacto con el suelo, ni se deben almacenar con productos de limpieza o de otra naturaleza: los lugares de almacenamiento de alimentos solo deben destinarse a este fin.

Así mismo, para reducir el desperdicio alimentario hay que calcular bien las necesidades. Como última opción, los alimentos refrigerados o congelados que estén a punto de terminar su vida útil, pueden elaborarse y conservarse en congelación, con lo que conseguiríamos ampliar el periodo en el que se pueden consumir.

Para recordar:

- Los dos aspectos más importantes de una vida útil aceptable son la seguridad y una calidad que cubra las expectativas del consumidor.
- Indicar en la etiqueta una fecha máxima de consumo apropiada y fiable es un requisito legal. Esta fecha depende de la vida útil del producto.
- La responsabilidad de establecer la vida útil de un producto recae en el elaborador y/o envasador.

- Si se adquiere un alimento 'pasado de fecha' se tiene derecho a que el vendedor/proveedor lo restituya por uno cuya fecha de caducidad o de consumo preferente no haya pasado.
- Para establecer la vida útil y en su caso, poder alargarla, es fundamental el conocimiento de los mecanismos de deterioro de los alimentos.
- La manera más eficaz de gestionar la vida útil es una aplicación cuidadosa, en la producción y elaboración, de los principios de las buenas prácticas de fabricación.

Fuente: <https://www.restauracioncolectiva.com/n/la-vida-util-de-los-alimentos-consumos-preferentes-y-fechas-de-caducidad>
