

Medidas Higiénico-Sanitarias

Si abro un lácteo, ¿cuándo debo tirarlo?

Quizá un profesional sanitario te ha indicado que los lácteos sólo pueden estar abiertos 24h y luego ves otras fechas en el envase. Una vez transcurrido este tiempo, ¿se deben retirar? Y esto, ¿por qué es? En primer lugar, debes tener en cuenta las **fechas de consumo preferente y caducidad**. Seguramente no te sea raro lo que se incluye en los envases de la leche o de bebidas vegetales: “*Conservación: una vez abierto, conservar en el frigorífico y consumir antes de tres días*” (y quizá estés pensando: *¡anda, pues yo aguanto la leche 5 días y no pasa nada!*). En este caso, hablamos de una fecha de caducidad diferente a la que pone en el envase, y es porque es el tiempo que se calcula que bacterias o invasores podrán empezar a poner en mal estado el producto.

¿Cómo detectar este mal estado?

- 1** En el caso de la **leche**, cuando está en mal estado tiene un sabor ácido y desagradable, cambiando el color a ligeramente amarillento y una textura más densa. Esto empieza a ocurrir a partir del día 3 y el crecimiento de estas características es exponencial.
• • • •
- 2** En el caso de las **bebidas vegetales**, ocurre antes el cambio de textura que el cambio de color y el olor, por lo tanto se debe prestar algo de atención.
• • • •
- 3** En el caso de **yogures y otros derivados lácteos**: el tiempo recomendable varía según el producto, pero cambios en la textura (desde más líquido o suero, hasta presencia de moteados amarillos o como con pelusa) es razón sobrada para retirarlos.

Las consecuencias de tomar este producto son tanto dolores estomacales como náuseas, diarrea o fiebre; no es nada recomendable en general, pero menos si has recibido un consejo específico por alguna razón: que tu sistema digestivo necesita calma, o que tienes una inmunodepresión.

Trucos para detectar mal estado

Puedes poner la leche o bebida vegetal **en un vaso transparente**. ¿Hay grumos, se asientan en el fondo? Al examinar a la luz, ¿tiene un tono amarillento? Si alguna respuesta es afirmativa, retira esa leche o bebida vegetal.

Calienta la leche al microondas al menos un minuto. Luego remuévela y tirla por el desagüe y observa: ¿está grumosa, pegajosa? ¿Se espesa? Mala señal.

Entonces, ¿cuánto dura un lácteo en la nevera o despensa?

Depende del tratamiento térmico de origen:

- 1** **Un lácteo pasteurizado**: su tratamiento destruye microorganismos patógenos, pero no sus toxinas. Debe consumirse en los siguientes 2 – 3 días, siempre en refrigeración.
• • • •

Medidas Higiénico-Sanitarias

- 2 Un lácteo esterilizado:** el tratamiento es más intenso, por tanto también su vida útil. En envase opaco, podrá aguantar hasta 5-6 meses sin abrir en despensa. En nevera, un máximo de 4 días abierto.

• • • •
- 3 Un lácteo con tratamiento UHT o uperizado:** en envase cerrado podrá estar hasta 3 meses en despensa. Una vez abierto y en nevera, un máximo de 4 días.

• • • •
- 4 Yogures o queso fresco batido.** Lo mejor es comprarlos en unidades individuales (125g). En el caso de comprarlo en packs grandes (500g o más) una vez abierto, no deberá tenerse en nevera más de 2 días. Deberán mantenerse siempre en refrigeración (a excepción de los yogures pasteurizados, muy raros) y respetar la fecha indicada de caducidad.

• • • •
- 5 Quesos frescos o similares.** Similar al caso anterior, máximo dos días abierto en el caso de paquetes grandes.

• • • •
- 6 Quesos semicurados o curados.** Contrariamente a lo que se pueda pensar, los quesos en formato semicurado o de curación corta, no deberían estar más de 20 días en nevera. Una torta extremeña aguantará hasta 30 días y los quesos muy curados o quesos azules hasta dos meses. Más tiempo en cualquiera de los casos implicará pérdida de sabor y que se vaya formando una capa de bacterias que se deberá retirar antes de consumir.

A tener en cuenta en situaciones especiales

En el caso de que seas un **paciente inmunodeprimido** o acabes de recibir un trasplante de médula ósea, deberás reducir estos tiempos lo máximo posible: máximo todo abierto 1 día (yogur, queso fresco, leche,...) por lo que será mejor que compres bricks o formatos individuales.

Así mismo, en estas situaciones deberás evitar quesos mohosos o azules, ya que en muchas ocasiones hongos o bacterias permanecen con cierta actividad y tu sistema inmune no está para protegerte en esta ocasión. Sobre esto, tienes más información en el apartado [¿Puedo tomar cualquier tipo de queso?](#).

Una ventana a la esperanza láctea

Actualmente, se está trabajando en incluir ilms o productos antimicrobianos para que los lácteos puedan durar más tiempo ¡Quizá este consejo cambie con el tiempo!

Bibliografía

1. Smith LC, Bertolotti P, Curran K, et al. Gastrointestinal side effects associated with novel therapies in patients with multiple myeloma: consensus statement of the IMF Nurse Leadership Board. Clin J Oncol Nurs. 2008 Jun;12(3 Suppl):37-52.
2. Rahman M. Manual de conservación de los alimentos. 1ª edición. Zaragoza: Editorial Acribia, 2002.