

## Artículo

Redactado por: Ana Piñol  
El 28-07-2020 14:05

### Riesgos de retirar el moho de un alimento y comer el resto

La parte visible con moho avisa de la contaminación invisible del resto del alimento.

[María Sánchez-Monge](#)

EL MUNDO

[cuidateplus.marca.com](#)

Domingo, 26 de Julio de 2020 - 00:01

¿Quién no ha cortado la parte pocha de una [manzana](#), una [fresa](#) o un [melocotón](#) y se ha comido el resto? También es habitual **rebañar el moho que asoma** en la parte superior de un tarro de mermelada y aprovechar lo que queda, que parece estar en buenas condiciones y, además, sigue teniendo buen sabor. Aparentemente, así evitamos los riesgos de la comida en mal estado y el desperdicio de alimentos. Lo cierto es que no: la parte *fea* visible es un indicador de la **contaminación invisible que no se puede ver ni oler**, pero que probablemente se extiende ya por todo el alimento. [Beatriz Robles](#), tecnóloga de alimentos, dietista-nutricionista y autora del libro *Come seguro comiendo de todo* (Planeta, 2020) expone los riesgos de comer alimentos pochos o con moho, aunque solo sea en una parte.

El término moho se utiliza para designar **varios tipos de hongos filamentosos de muy pequeño tamaño** que se desarrollan sobre la materia orgánica en descomposición. Crecen en cereales, [frutas desecadas](#), frutos secos, especias, café, una salsa de tomate que se deja abierta en la nevera, pan de molde, fruta... Hay muchos géneros, pero los que más preocupan en relación con la alimentación son los de las familias *Aspergillus*, *Penicillium* y *Fusarium*. "Cada uno produce distintos tipos de micotoxinas y sus efectos son muy variados", señala Robles

Y llegamos al meollo de la cuestión. **Las micotoxinas son las verdaderas culpables** de los peligros para la salud. "No te molestes en buscarlas: son invisibles, incoloras e inodoras", advierte la nutricionista en su libro. Se trata de unos **compuestos químicos producidos de forma natural por diversos hongos**, entre ellos, los anteriormente mencionados. Su velocidad de producción depende de la temperatura: en términos generales, se generan más entre los 24°C y los 28°C, mientras que en condiciones de refrigeración disminuye tanto el crecimiento fúngico como la producción proporcional de micotoxinas.

Estos compuestos se pueden formar en distintos puntos de la cadena alimentaria: **en el campo (durante el cultivo), en la cosecha y durante el almacenamiento**. Una vez que hacen su aparición en un alimento, ya no hay nada que se pueda hacer para descontaminarlo: ni industrialmente ni en casa, ya que no desaparecen con el cocinado. Peligros a corto y largo plazo

"Cuando se ingiere un alimento con una cantidad importante de micotoxinas pueden surgir **problemas gastrointestinales**", explica Robles. También pueden ocasionar otros problemas agudos, como **lesiones hepáticas y renales, alteraciones inmunológicas o daño fetal**.

Pero **lo verdaderamente preocupante** y la razón principal por la que hay que evitar el consumo de cualquier alimento que se sospeche que contiene estas toxinas es que, a largo plazo, "el **consumo crónico de dosis pequeñas durante un tiempo prolongado** puede alterar el ADN y producir [cáncer](#)".

En este sentido, las micotoxinas más relacionadas con el desarrollo de tumores son las denominadas aflatoxinas, que

se han relacionado específicamente con un aumento del riesgo de [cáncer de hígado](#). Cómo prevenir los riesgos

Evitar los peligros asociados a las micotoxinas no es difícil. La primera barrera se encuentra en la **legislación dirigida a la industria alimentaria**, que estipula los límites máximos de estos compuestos que puede haber en los alimentos más susceptibles y lo hace "con un **margen de seguridad amplio** para que los alimentos sean inocuos para toda la población", detalla la tecnóloga de alimentos.

Los siguientes filtros corren a cargo del propio consumidor. Estas serían las principales recomendaciones:

Respetar la [fecha de caducidad y de consumo preferente](#) de los alimentos

**Conservar cada producto en su lugar correspondiente** (en la nevera, en un lugar fresco y seco), manipularlo de forma adecuada y mantener unas buenas prácticas de higiene.

**No guiarse ni por el olor ni por el sabor** de los alimentos porque las micotoxinas son invisibles, no huelen y no saben a nada.

En caso de sospecha -y, sobre todo, cuando hay moho o una parte pocha-, **tirar el producto entero**.

Adoptar estas precauciones no solo con las frutas y verduras. Los alimentos que pueden estar contaminados por micotoxinas tienen un origen diverso, que **se puede extender a los animales**. Si el ganado se alimenta con productos contaminados, las micotoxinas se acumulan en sus tejidos -en la carne- y se excretan en la leche.

"Ante la duda, esos pimientos asados que llevan unos cuantos días en el frigo, ni olerlos, ni probarlos", concluye Robles. La referencia olfativa no es metafórica: **las esporas de moho pueden producir daños respiratorios**.

Y en época estival, máxima precaución. "En el verano conviene tener especial cuidado porque **con las altas temperaturas los microorganismos se reproducen mucho más rápido**", alerta. "Si dejamos pasar demasiado tiempo, se multiplican exponencialmente". Algunos mohos son "buenos"

Robles recuerda que no todos los mohos son perjudiciales o indeseables. Desde la perspectiva de la industria alimentaria, algunos de ellos son grandes aliados desde tiempos inmemoriales y **se usan de forma intencionada para la elaboración de productos** que contengan ciertas características organolépticas. Es el caso de [varios tipos de queso](#), como los blandos madurados por mohos, como el brie o camembert, así como los quesos de pasta azul, entre los que se encuentran el roquefort y el cabrales.

