



CALIDAD DE LOS ALIMENTOS

DESCRIPCIÓN BREVE

La calidad es muy subjetiva ya que depende de los gustos y preferencias de las personas, sin embargo, existen ciertas normas que estandarizan ciertas cualidades mínimas que deben llenar los productos para ser considerados de calidad.

Marie Valle

Calidad de los alimentos

Antes de entrar en el tema, tenemos que definir qué entendemos por calidad.



De acuerdo a la Definición de la norma [ISO 9000](#): “Calidad: grado en el que un conjunto de características inherentes a un objeto (producto, servicio, proceso, persona, organización, sistema o recurso) cumple con los requisitos.”

La calidad es un conjunto es cualidades que permiten comparar un producto con otro, su mayor o menor calidad es algo subjetivo, ya que depende de la satisfacción de las necesidades. Para algunas personas “algo de calidad” es

algo caro”, para otras es lo que tiene el mejor aspecto, o la mayor cantidad.

En realidad, la calidad es una combinación de diferentes características que satisfacen diferentes necesidades, es una relación entre el costo y la calidad. Por ejemplo, un alimento de calidad podría ser aquel que sea fresco, firme, sin preservantes de origen orgánico, sin pesticidas. Estos requerimientos dejarían fuera del concepto de calidad a todos los alimentos enlatados o a todos los alimentos que no sean orgánicos.



Como puedes notar, definir calidad es algo difícil ya que depende de la persona que la está evaluando. Es por esta razón que en las diferentes industrias se han impuesto ciertos estándares o cualidades mínimas que deben de reunir los productos para ser considerados de calidad.

Existe una normativa alimentaria que califica la calidad de los alimentos dependiendo si cumplen con los requisitos que les impone la autoridad competente. Estos requisitos son una combinación de aspectos físicos, químicos, microbiológicos, sensoriales, nutricionales, relación costo/calidad y ausencia de efectos nocivos.

Los factores que generalmente se evalúan se clasifican en los siguientes grupos:

Factores higiénicos y sanitarios.



Están relacionados con la limpieza y la contaminación, por ejemplo, que no tengan residuos de plaguicidas, que no haya unidades que estén dañadas, unidades podridas, que no tengan insectos o pedazos de insectos, que no haya presencia de microorganismos.

Los residuos de plaguicidas, dependiendo de su concentración pueden hacer que un alimento sano se convierta en tóxico. La toxicidad depende de cada cuánto tiempo se consuma el alimento y del grado de concentración que tenga, que pueda ser peligroso para el consumo humano. Debe evaluarse la frecuencia de consumo y cómo se va eliminando o acumulando en el organismo.

No solamente los plaguicidas pueden hacer tóxico a un alimento, también su propia composición o descomposición pueden hacerlo. Los altos contenidos de sodio, de grasas o de alcohol pueden ser dañinos para el organismo.

Factores sensoriales

Aquí nos referimos a todo lo que las personas perciben con los sentidos: color, suavidad o firmeza, olor, sabor. Depende del país y de las costumbres, por ejemplo, en Guatemala se consumen los plátanos y los bananos, aunque tengan manchitas negras, en otros países esto es inaceptable.

A pesar de lo subjetivo de estos factores, son los que definen en gran medida la aceptación o rechazo de un producto. A todos estos factores se les conoce como calidad organoléptica.

Factores cuantitativos

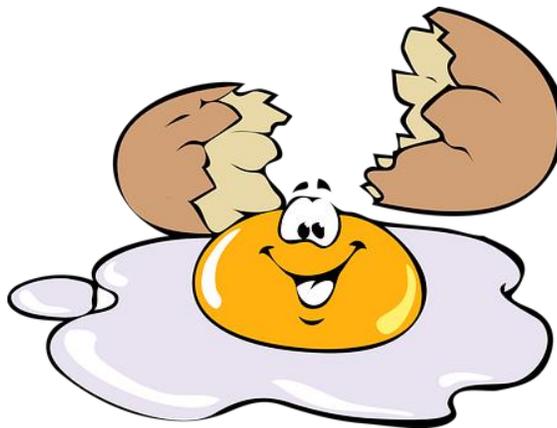
Estos factores se refieren al peso o al volumen, la cantidad de producto que el consumidor adquiere a cambio de su dinero. Los factores cuantitativos son fáciles de evaluar, porque son objetivos, es decir no dependen de la opinión de una o de otra persona, sino que están determinados por medidas precisas. Por ejemplo, 16 onzas, 200 gramos, 1 litro.

Entre estos factores también se evalúa el etiquetado y el envase.



Hablar de la composición nutritiva de los alimentos es un tema complejo, ya que muchos de ellos no se comen crudos y se someten a diferentes procesos que pueden aumentar o disminuir sus nutrientes. Existen diferentes operaciones que se realizan para que los alimentos puedan ser consumidos, tales como: cortado, remojado, escaldado, asado, hervido, cocinado a la plancha, freír. Depende del alimento y del proceso que se haya seguido, el valor nutritivo de los alimentos puede variar. En la mayoría de los casos, la sobrecocción hace que los alimentos vayan perdiendo nutrientes, pero en otras oportunidades ocurre lo contrario, como en el caso de las claras de huevo, que si se consume cruda la proteína no se aprovecha.

Muchas veces la técnica de preparación utilizada, cambia el valor de los nutrientes, por ejemplo, no es lo mismo un pedazo de carne cocida que un pedazo de carne frita. En este último caso se produce un intercambio entre el alimento y la grasa empleada para freírlo. En el caso de la fritura el alimento se enriquece con la grasa, lo cual depende del tipo de dieta y de consumo, puede ser positivo o negativo para el organismo.



Cuando se fríe con aceite de oliva, que es una grasa buena, la grasa saturada (grasa mala) de la carne se funde y la carne o el empanizado absorben la grasa instaurada (grasa buena).



Con la cocción de las verduras y hortalizas ocurren cambios significativos. Si se añade sal al agua en donde se cuecen, las verduras absorben el sodio. A su vez las verduras ceden minerales y vitaminas como el ácido fólico y la vitamina C que son solubles en el agua. Estos nutrientes quedan en el agua de la cocción, por lo que es importante utilizarla y no tirarla.

Cuando se van a cocer las verduras es mejor echarlas directamente en el agua hirviendo para evitar que se oxiden y hacerlo en el menor tiempo posible para que no pierdan sus vitaminas.

Durante algún tiempo se pensó que la refrigeración de los alimentos era la quinta maravilla, que si los alimentos se conservaban en frío no iban a descomponerse y de hecho es así, definitivamente duran más tiempo en el frío que a la intemperie. Pero... ¿qué ocurre con sus nutrientes?



Una vez que han transcurrido siete días las frutas y hortalizas pierden parte o todos sus nutrientes, por ejemplo, las espinacas después de ese tiempo pierden más de la mitad de su contenido.



En nuestro país, la mayoría de las frutas y verduras se pueden conseguir frescas en los mercados. Cuando se trasladan de un lugar a otro dentro del país, raramente se transportan en contenedores refrigerados. Sin embargo, si luego de comprarlas tomas la decisión de refrigerarlas, debes de tomar en cuenta que hay que consumirlas a la mayor brevedad posible, si te tardas mucho, puede que se vean bien por fuera, pero que hayan perdido algunos de sus nutrientes.

En general se calcula que no debes de consumir frutas y verduras que tengan más de siete días de estar en refrigeración o que estén conservadas a temperaturas controladas.

Lo más aconsejable es consumir las frutas y verduras frescas, aprovechar las frutas de temporada. Si deseas consumir frutas que no son propias de la producción local, cómpralos en lugares en donde los mantengan a una temperatura controlada. Leer las etiquetas que indican en qué fecha fueron empacados y cuál es la última fecha recomendada para consumirlos con seguridad.

Con la globalización de los mercados, cada vez es más frecuente poder consumir frutas y verduras que no son de temporada o no son propias de la producción local. El transporte y almacenaje de estas se hace bajo rigurosas medidas de higiene y de seguridad. Estas medidas o estándares son fijados por instituciones internacionales que se encargan de normar y cuidar que se cumplan estas normas para garantizar la calidad de los productos. Existen normas que se aplican desde la semilla, condiciones de siembra, riego, corte, almacenamiento, conservación y transporte.

