

Cómo detectarlo

Lo cierto es que no es peligroso tomarlas 'pasadas de fecha'. Pero sí es una pérdida de tiempo y dinero, sobre todo porque carecen de su potencial benéfico. Apunta estas condiciones bajo las que nunca las debes ingerir



Quien más y quien menos tiene en su **botiquín casero** alguna que otra vitamina, máxime ahora que **el virus sigue azotando a la población**. De hecho, según un estudio de la consultora Iri, "la pandemia de covid-19 **ha generado una demanda creciente de productos de autocuidado** (vitaminas, minerales y suplementos alimenticios) a medida que los consumidores han decidido tener más control sobre su salud. En España, este tipo de productos también gozaron de buena salud en 2020, **creciendo a un ritmo de +75,4% en valor frente al mismo periodo del año anterior**, impulsados fundamentalmente por la vitamina C y los minerales.

"Si la vitamina en cuestión tiene un olor inusual o ha cambiado de color, no debes tomarla"

Este análisis revela que **más de un tercio de los consumidores del estudio comenzaron 2021 con los objetivos de cuidar su alimentación y estado físico**. En concreto, las principales metas de los consumidores son: comer más sano (35%), hacer más ejercicio (35%), ahorrar dinero (29%) y dormir más (21%). Una vez hecha la introducción, la pregunta del millón: **¿pero se pueden consumir siempre? ¿Cómo saber si han caducado?**

Antecedentes

En 1979, la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) comenzó a **exigir que se incluyera una fecha de vencimiento** o caducidad en las medicinas que se venden con o sin prescripción en ese país. Hace unos cuantos años, la **Organización Mundial de la Salud** decidió que en principio las fechas de caducidad en general no deberían superar los **cinco años**.

En realidad, la verdad es que no es peligroso tomar una vitamina o un suplemento caducados, pero puede ser una pérdida de tiempo y de dinero si ha perdido su potencia. Si la vitamina en cuestión **tiene un olor inusual o ha cambiado de color**, es cuando no debes tomarla. Deséchala de inmediato y compra un paquete nuevo.

Coincide en estos aspectos el doctor **Domingo Carrera**, médico especialista en nutrición del Centro Médico-Quirúrgico de Enfermedades Digestivas (CMED), que declara a Alimento: "Estoy de acuerdo con todos estos aspectos, lo más importante es saber que no pasa nada por tomarlas fuera de fecha, pero, claro está, pierden efectividad. Por todo ello, lo más importante es su forma de conservación porque algunas de ellas son más solubles. Lejos de luz y sin humedad son medidas esenciales".

¿Cómo debo deshacerme de las caducadas?

Las vitaminas caducadas deben desecharse adecuadamente. **Nunca las dejes al alcance de los niños**, ni tampoco las tires al inodoro. **Esto puede provocar la contaminación del agua**.





Es importante, además, saber **cómo deben almacenarse**. Lo mejor es en sus envases originales y en un lugar fresco y seco. También debes evitar exponerlas a la luz. Algunas como las vitaminas A y D **perderán su potencia después de una exposición prolongada**.

Asimismo, la refrigeración puede ayudar a extender la vida útil de los productos que son menos estables a temperatura ambiente. Y son:

- **Aceite de pescado**
- Semilla de lino
- Vitamina E
- Probióticos

¿Necesitamos vitaminas?

Según los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)**, las vitaminas y los micronutrientes son esenciales para la función, el crecimiento y el desarrollo normales de las células. El doctor Carrera insiste en que hay situaciones especiales en "las que se produce una necesidad de ellas y, dado que no podemos producir todos los nutrientes que necesitamos, debemos obtener muchos de ellos de los alimentos". Pero las siguientes vitaminas son imprescindibles para que el cuerpo funcione correctamente:

- **A**, que es esencial para una visión, piel y tejido esquelético saludables.
- B1 (tiamina), que ayuda al cuerpo a metabolizar las grasas y producir energía.
- B2 (riboflavina), **un antioxidante y protege las células del cuerpo contra los radicales libres**.
- B3 (niacina), que puede reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular.
- B5 (ácido pantoténico), que es esencial para la producción de hormonas, **la salud del sistema inmunológico y la producción de energía**.
- **B6** (piridoxina), que ayuda a producir mielina, una capa protectora alrededor de las células.
- B7 (biotina), que es necesaria para el metabolismo, así como para una **piel, cabello, uñas y células saludables**.
- B9 (folato), que es necesaria para el buen funcionamiento del sistema nervioso.
- B12 (cobalamina), que es esencial para la producción de glóbulos rojos y células nerviosas saludables.
- **C**, que es esencial para el crecimiento y la reparación del tejido corporal.
- D, que ayuda a la absorción de calcio y permite huesos sanos y una función inmunológica óptima.
- Vitamina K, que puede ayudar a que la sangre se coagule y prevenir el sangrado excesivo, y mantiene el corazón sano y los huesos fuertes.
- **Colina**, que es importante para la función hepática, la función nerviosa y el **movimiento muscular**.