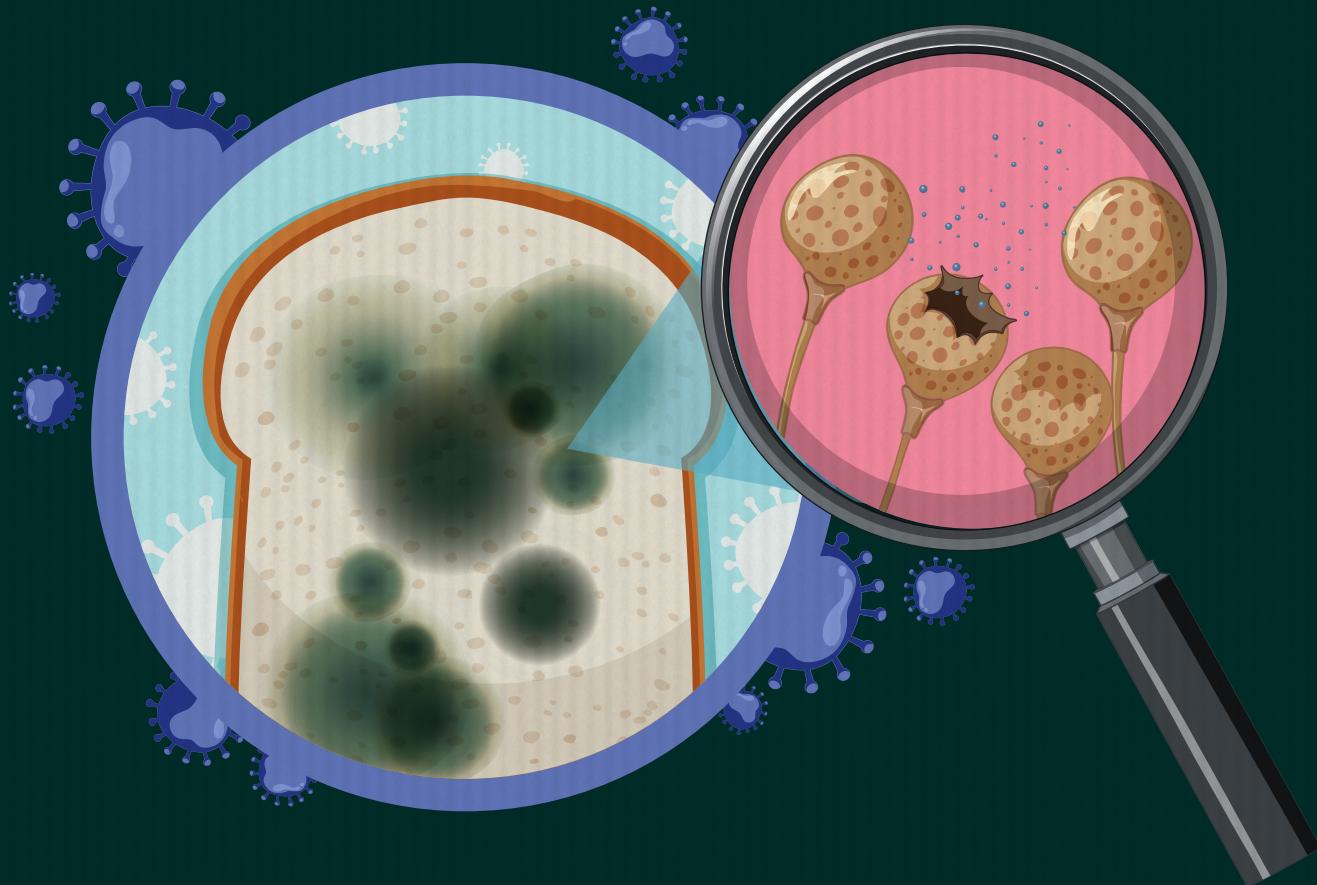


EL MOHO: CUANDO LA COMIDA SE PONE PELUDA

Ximena Montserrat Ortega Cendejas^{1*}, Miguel Ángel Mateo Hernández¹

¹Centro Interdisciplinario de Investigación para el Desarrollo Integral Regional, Unidad Michoacán,
Instituto Politécnico Nacional.

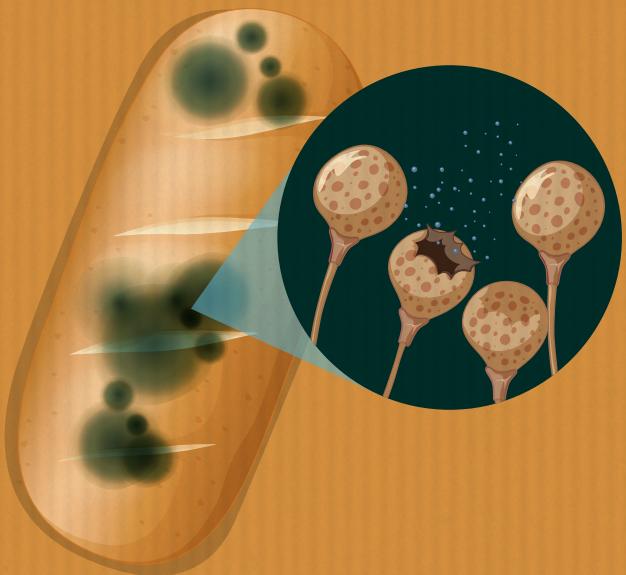
*Contacto: xortega2400@alumno.ipn.mx



Seguramente has olvidado tu merienda en la mochila por algunos días y ¡oh sorpresa! La comida se puso peluda. En realidad, lo que apareció fue moho, una forma de hongo que puede causarte problemas a la salud. Los hongos son seres vivos muy pequeños, que muchas veces solo pueden verse con un microscopio. Son tan especiales que forman su propio reino llamado Fungi. La gran mayoría de los hongos que aparecen en nuestros alimentos son filamentosos, como si estuvieran formados por miles y miles de hilos, lo que les da esa apariencia peluda en los alimentos, mientras que el color se lo otorgan las esporas, que son diminutas estructuras que ayudan al hongo a reproducirse e infectar otros alimentos.

¿LOS HONGOS SON AMIGOS O ENEMIGOS?

Algunos hongos provocan reacciones alérgicas y problemas respiratorios si los comes o respiras sus esporas. Otros hongos tienen la capacidad de producir sustancias tóxicas, llamadas micotoxinas, que son venenosas y pueden enfermar a quienes las consuman. Entonces... ¿todos los hongos son malos? ¡Por supuesto que no! Algunos hongos filamentosos son utilizados para hacer quesos, de esos que huele a pies pero que ¡son deliciosos! como el queso Roquefort, incluso existen otro tipo de hongos llamados levaduriformes que son utilizados para elaborar alimentos saludables como el pan o el yogurt, por lo que no se trata de que le temas a los hongos, sino de que puedas identificar a los que causen daño.



¡LOS HONGOS ATACAN MI COMIDA! ¿CÓMO?

Los hongos se encuentran de manera habitual en el medio ambiente y pueden infectar a tus alimentos desde su cultivo hasta la mesa de tu cocina. El aire, agua, insectos o empaques pueden contener esporas que llegan al alimento y germinan ahí gracias a la humedad y la temperatura del ambiente, formando al moho que, al igual que tú, se nutre de los componentes del alimento para poder crecer y reproducirse.

¿LA COMIDA ESTÁ PERDIDA SI TIENE MOHO?

Aunque quieras convertirte en un ninja de alimentos y cortar el trozo infectado para comer el resto ¡no lo hagas! Las esporas, trocitos del hongo y micotoxinas pueden ser invisibles a nuestros ojos y no solo se encuentran sobre el alimento, sino que pueden esconderse en el interior e incluso en alimentos cercanos. Y un dato muy importante: las micotoxinas no se eliminan, aunque cocines o laves la comida. Es muy importante que no te expongas al hongo, no debes tocarlo u olerlo, sino desechar por completo los alimentos contaminados. Se deben colocar en una bolsa plástica, cerrarla perfectamente y colocarla en la basura. Y ahora ¿qué hago con el contenedor? Puedes usarlos de nuevo después de pedirle a un adulto que desinfecte el contenedor con cloro, como lo indica en el envase y finalmente lavarlo con agua y jabón.

¡Ya eres experto en hongos! Cuéntales a tus amigos lo que aprendiste y mantén tus alimentos siempre limpios.





REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. U.S. Department Of Agriculture. Hongos en los Alimentos: ¿Son Peligrosos? Food Safety and Inspection Service: U.S.D.A, 16 jun 2024 [Consultado 16 jul 2025]. Disponible en: <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/hongos-en-los-alimentos-son>
2. Bermúdez-Almada María del Carmen y Espinosa-Plascencia Angélica. Alimentos con hongos, ¿los puedo consumir? Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD): Centro de Investigación En Alimentación Y Desarrollo (CIAD), 2 dic 2021 [Consultado 16 jul 2025]. Disponible en: <https://www.ciad.mx/alimentos-con-hongos-los-puedo-consumir/>
3. Sánchez, E., Villagrán, Z., & Anaya, L. Micotoxinas en alimentos, un peligro. Revista de Divulgación Científica iBIO, 2023, 5(2): 1-7. Disponible en: <http://revistaibio.com/ojs33/index.php/main/article/view/126/141>