

¿Dónde y cómo se guardan



¿Sabía que las anchoas en aceite son semiconservas y deben guardarse en el frigorífico? ¿O que no es conveniente envolver el queso en film transparente porque favorece su sudoración y el crecimiento de mohos?

No siempre guardamos los alimentos del modo más apropiado. Hacerlo correctamente alarga su vida útil, impide que los microorganismos se multipliquen y evita que los alimentos pierdan propiedades nutritivas y que se deteriore su aspecto.

En la despensa y a temperatura ambiente

Algunas zonas de la despensa son más cálidas que otras y esto influye en el tiempo de conservación y la apariencia de algunos productos. Así pues, el orden y la disposición de los alimentos no será casual: los artículos de primera necesidad y los de uso más frecuente se colocarán más cerca y a la vista, preferiblemente ordenados por grupos.

- **Envases cerrados de leche esterilizada o U.H.T:** se conservan perfectamente en la despensa, al resguardo de la luz, al igual que la nata, leche concentrada, en polvo y condensada.

- **Aceites:** se han de guardar en un lugar oscuro, en su propio recipiente o en otro que cierre bien para evitar que se oxide la grasa y se enrancie.

- **Pan:** se conserva bien uno o dos días en una panera o en una bolsa de tela. Se puede meter en la nevera dentro de una bolsa de plástico; no se enmohece, pero se endurece más deprisa, y se puede congelar. En cuanto a los productos de bollería, es aconsejable mantenerlos en lugar fresco y refrigerar los que contengan nata o crema.

- **Alimentos deshidratados y productos secos, como arroz, pasta y frutos secos:** se guardan a temperatura ambiente en sitios frescos y completamente secos, ya que si hay humedad se enmohecen. Una vez abierto su envase, estos alimentos se conservan mejor en recipientes herméticos.

- **Patatas y otros tubérculos (yuca, boniato):** se han de guardar en un lugar bien ventilado y oscuro. Pueden conservarse más tiempo cubiertas de arena o de tierra.

- Siempre que el envase esté cerrado, se conservan perfectamente en la despensa, sin necesidad de ocupar un espacio en la nevera: **yogures esterilizados que no necesitan frío; encurtidos (cebolletas, pepini-**

- llos...); conservas de pescado, de carne o de vegetales; salsas comerciales; tarros de mermelada; algunas verduras; huevos...** No obstante, una vez abiertos hay que conservarlos refrigerados.

En el frigorífico o congelador

Los alimentos perecederos se han de guardar a menos de 10°C, es decir, en una despensa refrigerada, en el frigorífico o en el congelador.

- **Carne:** su periodo máximo de conservación depende de la forma del corte de la pieza. En las piezas enteras la superficie en contacto con el aire es menor que en filetes o carne picada y la conservación es más fácil.

Fresca, se conserva en la parte más fría del refrigerador, entre 3 y 5 días; limpia y seca, en recipientes provistos de una rejilla para aislarla del jugo que se desprende, o cubierta con un plástico adhesivo o papel de aluminio sin apretar en exceso.

- **Fiambres y embutidos adobados y cocidos, o cortados en lonchas:** se guardan en recipientes cerrados en la nevera. Los embutidos enteros como el chorizo o el salchichón y el jamón (entero o cortado en trozos grandes) se pueden mantener a temperatura ambiente.

mejor los alimentos?



- **Pescado fresco y marisco:** son los alimentos más perecederos que existen. Si el pescado se va a consumir en dos días (un día para el marisco), se coloca, bien limpio, en el frigorífico, aislado del resto de alimentos para evitar que les transmita su olor; y en caso contrario, en el congelador.

- **Huevos:** no necesitan unas condiciones especiales de conservación, aunque el frío aumenta su vida útil. En verano, las altas temperaturas favorecen el crecimiento de microorganismos, entre ellos, las salmonellas, por lo que se aconseja tenerlos en la nevera.

El resto del año pueden almacenarse en la despensa, siempre y cuando se encuentre alejada de fuentes de calor y no haya ningún huevo sucio, con restos de heces, plumas o roturas, que pueden ser foco de contaminación. Conviene guardarlos apoyados en la punta.

- **Leche:** la UHT, o de larga duración, una vez abierta se ha de conservar en frío en su propio recipiente o en una jarra bien tapada y debe consumirse antes de 2 ó 3 días. La pasteurizada, o leche fresca del día, los yogures y muchos derivados lácteos (flanés, natillas, arroz con leche) deben permanecer siempre refrigerados.

- **Quesos:** han de envolverse en papel a prueba de grasa o guardarse en un recipiente de plástico no hermético, para evitar que se reseque demasiado o se deteriore por enmohecimiento.

El plástico transparente para envolver alimentos hace que el queso sude, con lo que se favorece el crecimiento de mohos. Conviene guardar separados los distintos quesos para evitar

GUARDAR BIEN LOS ALIMENTOS EVITA QUE PIERDAN PROPIEDADES NUTRITIVAS Y QUE PUEDAN CAUSAR PROBLEMAS SANITARIOS

una contaminación cruzada por mohos y olores. Los más delicados son los frescos: deben comprarse lo más cerca posible de la fecha de elaboración, requieren refrigeración y deben consumirse en 4 ó 5 días.

Los quesos curados son más resistentes: duran días e incluso semanas.

- **Verduras, hortalizas y frutas frescas:** se colocarán en lugares frescos y secos, protegidas de la luz, o en la parte menos fría del frigorífico. Es recomendable guardarlas en envases o bolsas de plástico agujereadas o envueltas ligeramente en periódicos.

Semiconservas

Las semiconservas, como el **jamón cocido, fiambres, anchoas en aceite, surimi, gulas, patés, ahumados**, siempre han de conservarse en refrigeración, ya que a diferencia de las conservas, éstos productos no están esterilizados (no han sido sometidos a un tratamiento térmico que destruye los microorganismos).

Ocurre lo mismo con algunos **productos envasados al vacío**, proceso que impide el crecimiento bacteriano.

Algunos deben conservarse en frío, como los **ahumados, embutidos, quesos y salazones**. Otros pueden colocarse en estanterías a temperatura ambiente, como los frutos secos, el café, etc.

La última novedad en el mercado son los **alimentos de quinta gama**. Son productos cocinados (lasaña, paella...), de caducidad corta, listos para consumir y que se comercializan refrigerados. Se han de consumir en un plazo breve y se deben conservar en frío. ◀