



Conservar alimentos en el frigorífico

Cada producto, en su lugar y a su temperatura

Las compras navideñas abarrotan neveras y congeladores, de los que se obtiene mayor rendimiento a nada que se sigan unas sencillas pautas



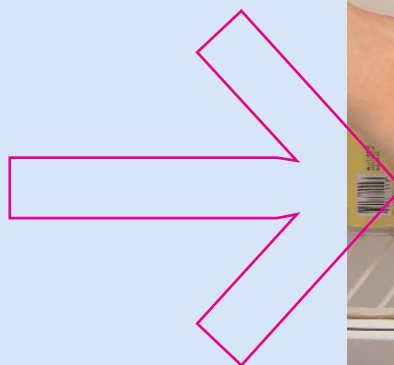
Los frigoríficos se llenan de alimentos por el frenesí de celebraciones y comidas pantagruélicas que caracterizan estas fechas. Un número creciente de consumidores opta por adquirir los productos con antelación como medio de mitigar la subida de precio de algunos productos, particularmente la de los más típicos de la Navidad. El correcto almacenamiento de los alimentos ayuda a reducir el riesgo de intoxicaciones alimentarias, evita el disgusto de perder productos costosos y reduce la posibilidad de que disminuya su calidad por una conservación deficiente.

En el frigorífico

- * La temperatura del frigorífico debe oscilar entre dos y cuatro grados centígrados. Si es menor, los alimentos pueden congelarse parcialmente y si supera los cuatro grados comienza el crecimiento bacteriano.
- * No mezcle en la misma bandeja alimentos crudos con cocinados, ni distintos tipos de alimentos: carne, pescado, fruta, lácteos... se puede producir contaminación cruzada.
- * Coloque los cocinados en las baldas superiores y los crudos en las inferiores, por si gotean.
- * Procure no llenar en exceso su nevera, y organice los alimentos para que el aire frío pueda circular entre ellos.
- * Guarde los alimentos en recipientes bien cerrados, limpios y secos. Evitará olores, pérdidas de humedad, contaminación o mohos en las paredes.
- * Tenga en cuenta que la puerta del frigorífico es la que más oscilaciones de temperatura sufre. No conviene situar en ella alimentos delicados y sensibles al calor.

Los alimentos, uno a uno

- * La carne y el pescado fresco son los alimentos más perecederos, por lo que deben colocarse en los estantes más cercanos al congelador, donde la temperatura es de unos dos grados. Guárdelos en recipientes cerrados con una rejilla en la base para impedir el contacto con el jugo que desprenden.
- * El pescado fresco y limpio mantiene todas sus propiedades en la nevera durante 24 horas, mientras que la carne puede conservarse en perfecto estado hasta cuatro días dependiendo del corte de la pieza.
- * Coloque los embutidos, la leche y los derivados lácteos en los estantes centrales y superiores, donde la temperatura varía entre cuatro grados y ocho grados centígrados.
- * Guarde los embutidos en recipientes cerrados o envuélvalos en papel de aluminio o plástico transparente.
- * Conserve la leche aislada y en recipiente cerrado porque una vez abierta absorbe con facilidad los olores que desprenden otros alimentos.
- * Si el queso está empezado, envuélvalo con plástico transparente por la zona del corte para evitar la proliferación de hongos. Utilice recipientes distintos para cada tipo de queso.
- * Las frutas y verduras frescas pueden estropearse a temperaturas muy bajas. Consérvelas en los cajones del frigorífico en los que el termómetro puede alcanzar los diez grados. No olvide lavarlas con agua abundante y eliminar los restos no comestibles antes de guardarlas.
- * Los huevos, excepto en verano y cuando el calor favorece la aparición de microorganismos, pueden conservarse a temperatura ambiente, aunque el frío aumenta su vida útil. Guárdelos con la punta hacia abajo y desechelos los que tienen la cáscara rota o agrietada.



En el congelador

- * La temperatura ideal para conservar los alimentos congelados es de 18 grados bajo cero.
- * Los congeladores funcionan mejor cuando están llenos y sin mucho espacio entre los alimentos.
- * Proteja los alimentos para evitar quemaduras de congelación utilizando bolsitas especiales y recipientes de plástico. No hacerlo promueve que se deshidraten rápidamente. No olvide poner una etiqueta que indique la fecha de congelación.
- * Evite volver a congelar productos previamente descongelados.



Preparación previa

- * Las carnes y pescados no pierden propiedades porque la congelación no afecta ni a las proteínas, ni a las vitaminas A y D, ni a los minerales que contienen. Durante su descongelación, se produce una pérdida de líquido que contiene vitaminas hidrosolubles y sales minerales, que igualmente se perderán al cocinar el producto.
- * Si quiere congelar **pescado fresco** pida en la pescadería que lo preparen para congelar. Si lo hace en casa quítele las escamas, destriplelo, quítele la cabeza, lávelo y séquelo antes de congelar.
- * La carne conviene deshuesarla y retirar la grasa y los tendones.
- * Lave las **hortalizas y verduras** con agua abundante y elimine las partes no comestibles, hiérvalas durante un minuto y posteriormente sumérgalas en agua fría. Este proceso evitará los reservorios bacterianos propiciando una conservación perfecta del producto, aunque puede provocar una pérdida del 15% al 20% de vitamina C. Déjelas enfriar antes de introducirlas en el congelador.
- * Los **huevos** sólo se pueden congelar ya batidos. También puede separar las yemas de las claras y guardarlas en tarritos de cristal.
- * Sepa que puede congelar todo tipo de **platos preparados**. Guárdelos en un envase apto para el microondas, posibilitará que la descongelación y el calentamiento posterior se realice en el propio envase.
- * No congele alimentos como las patatas, la pasta, las verduras de ensalada, los champiñones, la nata y algunas salsas con alto contenido en grasa. Pueden perder propiedades, y, en algunos casos, llegar a estropearse.+

LOS RESTOS, SIEMPRE FRESCOS

- Guarde las sobras en un recipiente limpio, poco profundo y que pueda taparse. No las deje en el que se cocinaron o sirvieron.
- Los alimentos o platos cocinados deben refrigerarse o congelarse en un plazo no superior a dos horas. Si los mantiene a temperatura ambiente durante más tiempo (incluso menos de dos horas si la temperatura es alta), las bacterias se pueden reproducir hasta alcanzar niveles nocivos, por lo que el consumo de estos alimentos resulta arriesgado para su salud.
- Consuma las sobras antes de dos días.
- Espere a que los alimentos se enfríen antes de meterlos en el frigorífico. En ningún caso introduzca alimentos calientes en el frigorífico.
- Deseche el envase de los alimentos enlatados abiertos (espárragos, tomate frito, olivas, etc.) porque su interior se oxida con rapidez. Guárdelos en recipientes de plástico o vidrio del tamaño adecuado al volumen del alimento, manteniéndolos cubiertos con su propio caldo.
- No vuelva a conservar alimentos ya recalentados.