

# El frigorífico: un gran ALIADO en la cocina

El frío es un buen sistema de conservación de los alimentos pero para que funcione los alimentos deben colocarse en las zonas adecuadas del electrodoméstico

Desde tiempos remotos, el frío ha sido utilizado como sistema de conservación de los alimentos. Primero fueron las neveras naturales, construidas con restos de nieve y hielo que se depositaban en las oquedades, después vinieron los "armarios de nieve" y, más tarde, con el desarrollo tecnológico y la generación de frío de forma artificial, la invención de los frigoríficos.

El frío no es higienizante como el calor, es decir, no destruye los microorganismos sino que, en la gran mayoría de los casos, detiene o hace más lento su crecimiento y desarrollo. La congelación tampoco elimina los microbios, no de manera significativa, sino que paraliza



su crecimiento. Esta es la teoría, que no siempre se lleva bien a la práctica: a menudo, los alimentos se guardan en el frigorífico pero no del modo más apropiado. Hacerlo correctamente alarga su vida útil, impide que los microorganismos se multipliquen y evita que pierdan sus propiedades nutritivas y se deteriore su aspecto.

**CÓMO DISTRIBUIR LOS ALIMENTOS.** La mayoría de los alimentos crudos como carnes, pescados y mariscos, leche, quesos frescos o fiambres (los llamados alimentos perecederos) son susceptibles de ser atacados por microorganismos que alteran su olor y sabor y que los deterioran. Para evitar su desarrollo, más aún, de los que sin alterar el alimento pueden producir una toxiinfección al consumirlo, es necesario conservarlos a bajas temperaturas, bien en refrigeración o congelación.

Los alimentos perecederos se han de guardar a menos de 10°C, es decir, en una despensa refrigerada, en el frigorífico o 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 que presione en exceso la carne.
- **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.

- **Pescado fresco y marisco:** son los alimentos más perecederos. Si el pescado se va a consumir en dos días (un día para el marisco), se coloca, perfectamente limpio, en el frigorífico, aislado del resto de alimentos para evitar que les transmita su olor.
- **Huevos:** no necesitan unas condiciones especiales de conservación, aunque el frío aumenta su vida útil. En el verano las altas temperaturas favorecen el crecimiento de microorganismos, entre ellos, la salmonella, por lo que se aconseja conservarlos en la nevera. El resto del año pueden mantenerse en la despensa, siempre y cuando esté alejada de fuentes de calor y comprobando que no haya ningún huevo sucio, con restos de heces, plumas o roturas, que pue-



■ Los alimentos perecederos se tienen que guardar a una temperatura inferior a los 10°C



## Cómo colocarlo

■ ■ ■ den ser foco de contaminación. En cualquier caso, se han de guardar con la punta hacia abajo.

● **Leche:** una vez abierta, se debe consumir en 2 o 3 días y se ha de conservar en su propio recipiente o en una jarra bien tapada. La leche pasteurizada, conocida como leche fresca del día, los yogures y la mayoría de derivados lácteos (flanes, natillas, arroz con leche, etc.), deben estar refrigerados permanentemente.

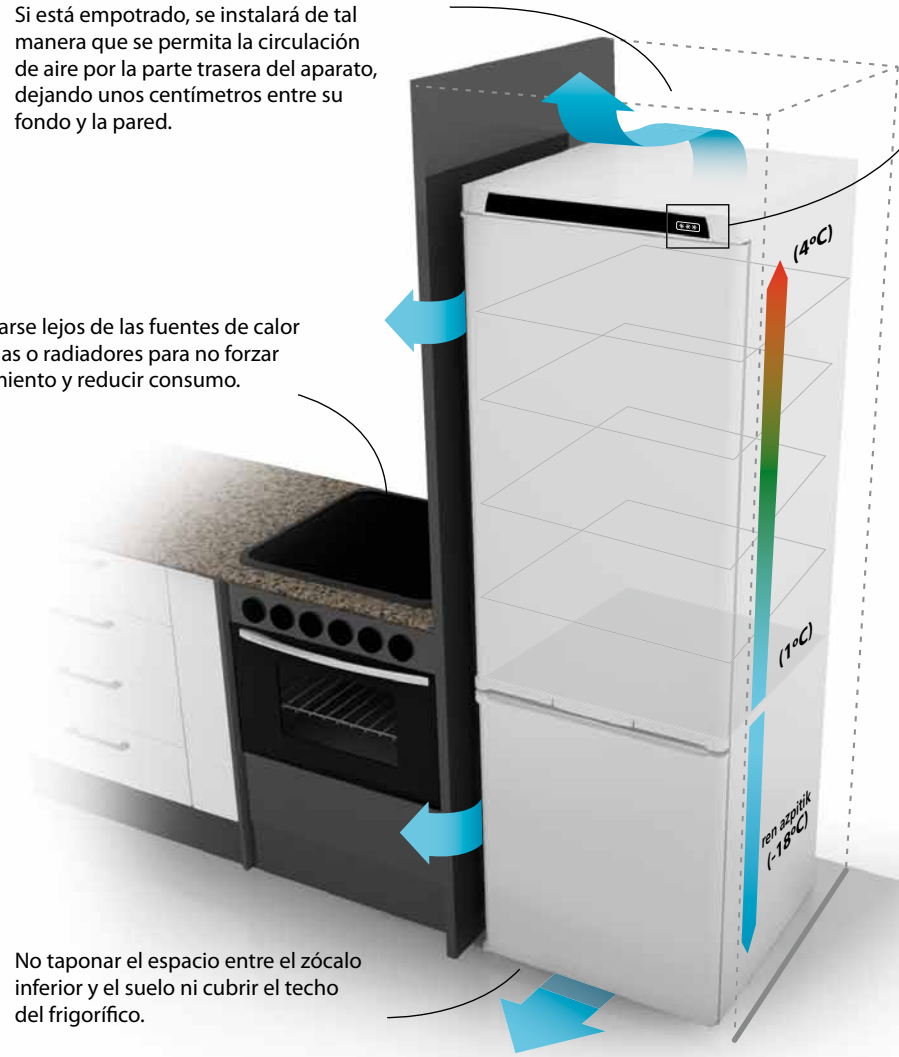
● **Quesos:** se han de envolver en papel o guardar en un recipiente de plástico no hermético, para evitar que se reseque demasiado o se deteriore por enmohecimiento. El papel de plástico transparente para envolver alimentos hace que el queso sude y se favorece el crecimiento de mohos. Es conveniente guardar separados los distintos quesos para que no se produzca contaminación cruzada de ambos por mohos y olores. Los más delicados son los frescos: deben comprarse lo más cerca posible de la fecha de elaboración, requieren siempre refrigeración y deben consumirse en 4 o 5 días. Los quesos curados son más resistentes: duran incluso semanas.

● **Verduras, hortalizas y frutas frescas:** se deben colocar en lugares frescos y secos, protegidas de la luz, o en la parte menos fría del frigorífico. Es

Si está empotrado, se instalará de tal manera que se permita la circulación de aire por la parte trasera del aparato, dejando unos centímetros entre su fondo y la pared.

Debe colocarse lejos de las fuentes de calor como cocinas o radiadores para no forzar su funcionamiento y reducir consumo.

No taponar el espacio entre el zócalo inferior y el suelo ni cubrir el techo del frigorífico.



## Limpieza interior y exterior: cuándo y cómo realizarla

La limpieza del interior del refrigerador y congelador debe planificarse de forma periódica:

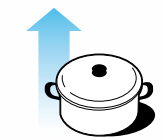
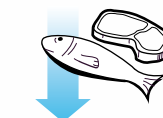

- 1 Elegir un día en el que haya pocos alimentos, sobre todo en el caso del congelador.
- 2 Vaciar el aparato y guardar los alimentos congelados en bolsas isotérmicas con acumuladores de frío que se colocarán en un lugar fresco.
- 3 Desconectar el aparato.
- 4 En el caso del congelador, esperar a que se derrita el hielo. Para acelerar este proceso puede utilizarse una espátula de plástico pero nunca un utensilio metálico con punta tipo cuchillo o tenedor.
- 5 Limpiar el interior, siempre de acuerdo con las instrucciones del fabricante, con una bayeta o esponja humedecida con agua y bicarbonato. Limpiar también los accesorios internos, recogeaguas y desagües interiores del frigorífico, estos últimos con agua templada y unas gotas de lejía. No utilizar aparatos de limpieza a vapor ni disolventes o detergentes agresivos.

- 6 Una vez bien limpio y seco, conectar el aparato y esperar a que alcance la temperatura correcta. Introducir de nuevo los alimentos y aprovechar para revisar su estado y fechas de consumo.
- 7 Si un alimento se ha descongelado, aunque sea de forma parcial, no deberá volver a congelarse; debe descongelarse y consumir.
- 8 No olvidar limpiar, tan a menudo como sea necesario, el exterior, juntas de goma y tiradores de las puertas del aparato (estos últimos son un importante punto de riesgo como fuente de contaminación en la cocina).
- 9 Siempre que se derrame de forma accidental un líquido en su interior, limpiarlo en el mismo momento. Actuar de la misma manera cuando observemos que el aparato presenta algún tipo de suciedad.
- 10 Limpiar también la rejilla trasera del aparato una vez al año con un aspirador para optimizar su rendimiento.

## Qué temperatura elegir

- \* (-6°C)  
Mantiene los congelados durante unas horas
- \*\* (-12°C)  
Mantiene los congelados durante 2-3 días.
- \*\*\* (-18°C)  
Mantiene alimentos ya congelados durante meses. No resulta adecuado para congelar.
- \*\*\*\* (-24°C)  
Mantiene los ya congelados y permite congelar alimentos frescos o cocinados.

## Algunos consejos para refrigerar

-  Alimentos con menor riesgo sanitario (ya cocinados o procesados) en la parte superior.
-  Alimentos crudos en las baldas inferiores para reducir el riesgo de contaminación.
-  Los alimentos deben protegerse de posibles contaminaciones con envases cerrados o envueltos en film transparente o papel de aluminio.



## CARNE Y PESCADO ENVASADOS

Hoy en día, además de a pie de mostrador, el consumidor puede adquirir la carne y el pescado ya envasado en bandejas.

En este caso, no es conveniente guardarlas en la nevera ya que el film transparente del que disponen puede dejar pasar el aire y, por tanto, la conservación es deficiente.

Al llegar a casa se deben extraer de la bandeja y ponerlos en un envase que cierre herméticamente en la parte más fría de la frigorífico. Si están envasados al vacío, las posibles alteraciones de color no tienen nada que ver con el deterioro del producto.

Es el envase exento de oxígeno el que le proporciona este color ya que, al sacarlos del envase, los productos recuperan sus tonalidades. Los alimentos deben permanecer almacenados en su interior hasta minutos antes de su cocinado; si se rompe el envoltorio, su vida útil media se reduce.



recomendable guardarlas en envases o bolsas de plástico agujereadas o envueltas ligeramente en periódicos.

- Los **alimentos ya preparados** que no vayan a consumirse también son perecederos, por lo que deben enfriarse de forma rápida y conservarse refrigerados si su consumo es inminente, o bien congelar.
- Las **semiconservas** como las anchoas y algunos envasados al vacío (fiambres, salmón ahumado...) también necesitan bajas temperaturas para su conservación.

La colocación de todos estos alimentos en las zonas de almacenamiento más adecuadas debe realizarse de tal manera que se evite la contaminación entre los diferentes productos mediante contacto directo o por goteo. Los productos deben protegerse de posibles contaminaciones mediante envases cerrados o envueltos en film transparente o papel de aluminio.

Además, de esta forma se conservan mejor sus propiedades. Es preferible situar los alimentos con menor riesgo sanitario (ya cocinados o procesados, es decir, que ya han sido higienizados) en la parte superior y los de mayor peligro (alimentos crudos) en las baldas inferiores para reducir el riesgo de contaminación cruzada por goteo.

Es imprescindible retirar antes las partes de los alimentos que pueden ser un foco de contaminación, como las raíces de los puerros o las partes no comestibles del pescado o pollo. Además de minimizar los riesgos se ahorra espacio. En condiciones normales, la temperatura del refrigerador oscilará, en función de las diferentes zonas, entre 1-4°C y el congelador siempre por debajo (más frío) de 18°C bajo cero. ■

MÁS INFORMACIÓN  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)