

Conservar alimentos

17 de Febrero de 2021

Tiempo estimado de lectura: 6 min 30 sg

Normas para conservar alimentos en la despensa

No todos los alimentos necesitan refrigeración para guardarlos de una manera segura. Una despensa, por debajo de los 25 °C, es el lugar más acomodado para guardar el pan, los alimentos secos, las conservas, la leche UHT y las bebidas. Además, la despensa es también el lugar ideal para guardar algunas frutas y verduras como:

- Las bananas y los plátanos, sensibles al frío y que no se deben guardar en la nevera.
- Las que requieran maduración como tomates, aguacates o frutas con hueso.
- Las patatas y las cebollas, que se deberán disponer en un lugar oscuro para evitar que broten.

Para todos los casos anteriores deberéis cumplir ciertas normas:

- Disponed los alimentos separados del suelo, evitando la humedad, la suciedad y el calor.
- Revisad con frecuencia los alimentos frescos como los plátanos, las naranjas y el queso. Se tenéis alguno estropeado, con hongos, deberéis retirarlo, lavar el recipiente que lo contenía, secarlo bien y luego volver a colocar los alimentos que queráis preservar, p. ej., las otras piezas de fruta.
- Situada a la vista de las niñas y de los niños aquellos alimentos que queramos promover, como las frutas, la leche, dejad "ocultos" otras bebidas y alimentos de los que "no nos interesa" su visibilidad.
- Utilizad un armario diferente para los artículos de limpieza con el fin de evitar posibles accidentes.



La congelación

Es un buen método de conservación, preferible frente a otros como la salazón o el ahumado. Mantened el congelador a una temperatura de -18 °C y recordad seguir estas normas básicas:

- Respetad las indicaciones del fabricante para situar los productos en el interior del aparato y evitar un tiempo de congelación excesivo. Usad envases apropiados. Con el vidrio, acertamos siempre!
- Descongelad los productos gradualmente. En la víspera, pasad los alimentos del congelador al refrigerador. Aun así, comprobad que ya estén completamente descongelados antes de cocinarlos. No descongeléis nunca a temperatura ambiente.
- No volváis a congelar alimentos que ya fueron congelados previamente, salvo que se cocinen antes y una vez enfriados.
- Mantened uniforme la temperatura del congelador, sin introducir alimentos aún calientes.
- Podemos descongelar en el microondas, pero con este método pueden quedar puntos "fríos" y "calientes" con el riesgo de contaminación. Por esto, lo mejor es cocinarlo y consumirlo inmediatamente.
- Cuando vayáis a descongelar, el congelador tiene que estar libre de alimentos. En el caso de un corte en la electricidad es mejor dejar los alimentos dentro con la puerta cerrada. Luego, si los alimentos están descongelados, pero aún fríos, se pueden cocinar de forma inmediata. Si el corte fue muy largo, mejor no arriesgar

Normas para conservar alimentos en el frigorífico

Deben conservarse todos los alimentos que incluyan la recomendación de: "Conservar refrigerado", particularmente la leche pasteurizada, la carne o las comidas preparadas. La temperatura por debajo de los 5 °C frena la proliferación de microorganismos. Algunos productos que pueden conservarse a temperatura ambiente, como la leche UHT y las conservas, deben refrigerarse una vez abiertos.

¡Los consejos siguientes son bien fáciles de seguir!

- Aplicad la "norma de las dos horas", como el tiempo límite que deberá pasar desde que compramos un alimento que necesita ser refrigerado hasta que llega la nevera.
- Usad recipientes apropiados para impedir que la comida se oxide o se reseque. Guardad en recipientes de vidrio o en un recipiente adecuado tapando el contenido restante de las latas de conserva abiertas.
- Evitad mezclar los alimentos crudos con los ya preparados para consumir. Situar las carnes, las aves y los pescados crudos, ya limpios de la "tripa" y "menudos", en la zona más acomodada para evitar pingar a otros que ya estén preparados para su consumo, con un posible riesgo de contaminación.
- Enfriad bien los alimentos cocinados antes de guardarlos. Si los introducimos un poquito calientes, modificaremos la temperatura del interior del frigorífico.
- Mantened cerrada la puerta del frigorífico el máximo tiempo posible, para conseguir una temperatura óptima en su interior. Evitad llenar la nevera excesivamente. Dejad espacio entre los productos, para que el aire pueda circular y la nevera funcione de manera eficiente.
- No lavéis los huevos hasta el momento del consumo inmediato. La cáscara les sirve de envoltura protectora y se la mojamos pierden dicha protección.
- Consumid en primer lugar los alimentos que llevan más tiempo almacenados a partir de la fecha de consumo preferente y de caducidad.
- Rechazad los alimentos con un olor, con una textura o con un color que no correspondan con sus características habituales.
- Para conservar y darle sabor a alimentos como las carnes y los pescados, una buena idea es añadir un chorriño de aceite, ajo y perejil mientras estén en la nevera.
- Recordad que los microorganismos pueden proliferar a temperaturas bajas, aunque de una manera más lenta. Por esto, se deberá recoger cualquier vertido inmediatamente, y limpiar bien la zona.
- Seguid siempre las normas de almacenado, según indique el fabricante.

